دليل الفتيات المراهقات



unicef

NORWEGIAN MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS

UNFPA

المحتويات

شكر وتقدير

كان دليل الفتيات المراهقات -العراق مبادرة مشتركة من المنظمة العالمية للطفولة UNICEF وصندوق الأمم المتحدة للسكان UNFPA وبمشاركة عدد من الشركاء. وقد أشرفت على العملية كل من سنيد موراي من اليونسيف و فيرونيكا نيوخو من صندوق الامم المتحدة للسكان ومهرين جاسوال، كخبيرة استشارية عن الفتيات المراهقات.
ونتوجه بشكر خاص جدا الى الشركاء المعنيين في المرحلة التجريبية وورشة العمل اللذين قدموا الدعم في مراجعة وتبني الموارد ومواد هذا الدليل:

آلمسلة
منظمة التنمية المدنية
منظمة هاريكار
الهيئة الطبية الدولية
لجنة الإنقاذ الدولية
المجلس النرويجي للاجئين
منظمة انقذوا الاطفال
تجديد
منظمة تمكين المرأة
منظمة إعادة تأهيل المرأة

المقدمة

يعد دليل الفتيات المراهقات في العراق عبارة عن مجموعة من الجلسات التعليمية والأدوات المصممة لتمكين الفتيات المراهقات من النازحات واللاجئات والمجتمعات المضيفة في العراق للتعامل مع قضايا رئيسية تشمل المهارات الحياتية والصحة الانجابية والعنف القائم على النوع الاجتماعي و التربية المالية.
و قد صممت مناهج هذا الدليل ليتم تطبيقها وفق تسلسل معين لأعطاء الفتيات المراهقات الفرصة لتطوير معارفهن و مهاراتهن الكاملة لعدد من الموضوعات الهامة. ونظرا للسياق العام في العراق، تم تصميم الجلسات التدريبية في هذا الدليل بشكل يمكن استخدامها ايضا للتدخلات الدقيقة والخاصة حيث سيتم توضيحها بمزيد من التفاصيل لاحقا.

سيساعد هذا الدليل التدريبي الشركاء التنفيذيين في عملية انشاء مساحات صديقة للفتيات المراهقات و اجراء التقييمات لاحتياجاتهن ووضع الخطط اللازمة للتدخلات وفقا لذلك. و يعمل كل فصل (سيكون هناك مربعا مرجعيا على الجانب الايمن لكل فصل) على مكون محدد من برامج الفتيات المراهقات، ووفقا لقدرة الشريك التنفيذي يمكنه تنفيذ البرنامج منذ المرحلة الاولى للدليل او من مراحل متقدمة اذا كان قد قطع شوطا في برامج الفتيات المراهقات من قبل.
و ان لم يكن بامكانكم استكمال تطبيق كل الخطوات التي ادرجت في هذا الدليل التدريبي فمن الممكن البدء بالخطوة الاولى (انشاء المساحة الصديقة للفتيات المراهقات) والتي تعتبر نقطة انطلاقة جيدة يمكن البناء عليها لاحقا.

الأساسيات

سن المراهقة

المراهقة هي فترة تتراوح ما بين ١٠-١٩ من العمر للذكور والإناث [1]. وهو الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ. يحدث خلال هذه المرحلة العمرية العديد من التغيرات الجسدية والنفسية للشخص. ويمكن أن تشكل هذه المرحلة العمرية للعديد من المراهقين والمراهقات تحديا كبيرا ، ولكن ايضا قد تكون وقتا للاستكشاف و السعادة حيث يبدأ المراهقون والمراهقات استكشاف قدراتهم الكامنه.

سن المراهقة ١٠-١٩ [2]	
المراهقة المتأخرة ١٥-١٩	المراهقة المبكرة ١٠-١٤

في سياق حالات الطوارئ [3]

يمر الشباب والشابات في حالات النزاع بشكل او بأخر بالعبور من مرحلة الطفولة الى مرحلة البلوغ وهم يواجهون وحشية الحرب. في حين يكون اولياء الامور مجردين من السلامة والامن وغير قادرين على تقديم الحماية و الرعاية الكافية لعوائلهم، يكون الشباب والشابات بحاجة ماسة الى التوجيه و الارشاد خصوصا في مثل هذه المرحلة الحرجة من اعمارهم، اذ عليهم ان يعرفوا بمن يثقون و كيف يمكنهم المساهمة بايجابية في الاسرة والمدرسة والمجتمع، حيث غالبا لايكون لديهم مكان يتوجهون اليه. وفي خضم الصراعات، تركز المساعدات الانسانية بشكل أولي على تلبية حاجيات الاطفال الصغار للبقاء على الحياة بينما يتم تجاوز حاجات المراهقين والمراهقات. [3]

الفتيات المراهقات في حالات الطوارئ [4]

- تمثل الفتيات المراهقات نسبة متزايدة بين النازحين.
- تواجهة المراهقات اوقات حرجة اكثر مقارنة باقراهن من المراهقين الذكور والبالغين، فيحتمل بان يكون لديهن نصيب اقل من المعلومات التي تساعدهم في حماية حياتهن و البقاء، وذلك لقلة المهارات والقدرات لديهن لتمكنهن من مواجهة الاضطراب الذي يتبع النزوح.
- تواجه المراهقات انواعا فريدة من المخاطر المتعلقة بالعنف، بما في ذلك العنف القائم على النوع الاجتماعي، والممارسات الضارة والاتجار بالبشر.
- تكون الفتيات مجبرة على تولي ادوار و مسؤوليات و التي تحد من قدرتهن على الحركة والتواجد وزيادة عزلتهن و انقطاع روابطهن مع أقرانهن و شبكاتهن الاجتماعية.

[1] http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/
[2] http://www.unicef.org/adolescence/files/SOWC_2011_Main_Report_EN_02092011.pdf
[3] http://www.unicef.org/adolescence/files/adolescent_conflict.pdf
[4] I'm Here: Adolescent Girls in Emergencies. Women's Refugee Commission

إعداد برنامج للبنات

✓ إنشاء مساحة الصديقة للفتيات

لماذا المراهقات

الفتيات المراهقات في العراق:

لقد اشار فريق العمل على موضوع الفتيات المراهقات جملة من التحديات و الثغرات التي تواجه الفتيات المراهقات في العراق و التي تم تصنيفها بعدة اشكال و مستويات اهمها العنف القائم على النوع الاجتماعي / الخطف / التحرش الجنسي / زواج الطفلات / الاستغلال والاساءة ° حيث ظهرت مجموعة من المخرجات ضمن التقييم الذي انجزه صندوق الامم المتحدة للسكان و منظمة الامم المتحدة للطفولة اليونسف في ابريل عام ٢٠١٦ مع مجموعة من المراهقات وامهاتهن ، وقد تم تأشير الامور ادناه في سياقي النزوح واللجوء:

- اظهرت النتائج ان المراهقات لم يحصلن على الخدمات الموجودة بسبب ان المساحات الصديقة للطفولة والمساحات الصديقة للشباب هي مختلطة للذكور والاناث معا.

- اولئك الفتيات اللواتي لديهن فرصة الوصول لتلك الخدمات لايزالن بحاجة لمساحة تقام فيها انشطة خاصة بالفتيات فقط حيث يشعرن بارتياح اكبر لمناقشة قضاياهن.

لا يمكن الوصول الى المدارس اوالحصول على الخدمات الاخرى، عدم الوصول للفتيات الاكثر عرضة لخطر الزواج المبكر بمعنى اخر ان الفتيات الاكثر حاجة للخدمات لا يتم ملاحظتهن

كبيرة جدا بالنسبة للمساحة الصديقة للطفل، صغيرة جدا للمساحة الصديقة للشباب ، يتم فقدان الفتيات بين ١٠-١٤ في الاستجابة.

- الفتيات اللواتي تتراوح اعمارهن ما بين ١٠-١٤ تكون اعمارهن كبيرة على خدمة المساحة الصديقة للاطفال. و بذات الوقت اعمارهن تعد صغيرة بالنسبة للاستفادة من خدمات المراكز المجتمعية للنساء ،ولا يمكنهن الوصول لخدمات المساحات الصديقة للشباب بسبب العمرو موضوع الاختلاط مع اقرانهن الذكور.

- احتياجات الفتيات بعمر ١٠-١٤ بالاخص لم يتم مقاربتها في الاستجابة الانسانية.

- اظهرت النتائج ايضا ان الخدمات المقدمة على ارض الواقع لم يتم توضيحها بشكل واضح لتكون متاحة لشريحة الفتيات بينما لوحظ ان الخدمات التوعوية ركزت بشكل اساس على الفئات المتواجدة في المدارس و من خلال التواصل الشفهي بين الفئات التي حصلت اصلا على هذه الخدمات

- بينما اظهرت نتائج التقييم ان الفتيات من الفئة الهشة و هم الاكثر حاجة للخدمات والدعم كن معزولات و غير مرئيات وصعب الوصول اليهن، تلك الفتيات هم الاكثر عرضة لمخاطر الزواج المبكر.

[5] Adolescent Girls in Iraq Presentation Adolescent Girls Taskforce

كيفية تصفح هذه الادوات التدريبية

يتألف هذا الدليل من العديد من المكونات والرئيسية منها:

- إعداد برنامج المراهقات (الوصول اليهن)
- مناهج المراهقة
- جلسات للامهات

يمكنك اقرار نقطة البداية للمشروع استنادا الى المرحلة التي تبطق بها برنامجك الحالي للفتيات المراهقات:

القائمة المرجعية لبرنامج الفتيات المراهقات

مرحلة برنامج الفتيات المراهقات	نعم / لا	إذا كانت الإجابة لا، أنتقل إلى صفحة #:
هل لديك مساحة صديقة للفتاة؟		١٨
هل تعرف من تريد الوصول اليها ؟		١٩
هل تعرف كيفية الوصول إليهن؟		٢١
هل تعرف كيف تجمع الفتيات؟		٢٢
هل تعرف كيف تشرح خدماتك بطريقة ودية للمراهقات؟		٢٤
هل تعرف ما هي الاحتياجات والمخاطر للمراهقات الواتي تريد الوصول إليهن بتدخلاتك؟		٢٨
هل أنت على علم بتقنيات التيسير اللازمة للعمل مع الفتيات؟		٣٣
هل تعرف ما هي الموضوعات التي تحتاج إلى تناولها مع الفتيات؟		٤٨
هل تعرف كيفية اشراك الفتيات في عملية اعداد التغذية الراجعة للبرنامج؟		٦٢
هل تعرف كيفية اختتام برنامج / مشروع / دورة الانشطة مع الفتيات لتصميم وتنفيذ برنامج؟		٦٤

الادوات التدريبية لبرنامج المراهقات

قد يكون هناك حاجة الى استخدام هذا الدليل لتنفيذ تمرين معين مع المراهقات. بمعزل عن الموضوعات في الدليل ، قد ترغب بالحصول على الادوات ادناه والذي يتضمنها هذا الدليل لمكونات او مفاصل اخرى في برنامجك:

أداة الفتيات المراهقات	الهدف من استخدام الاداة	رقم الصفحة
أداة أ: تحديد القادة المؤثرين في المجتمع	اداة تساعدك علي فهم من هم المؤثرين في داخل المجتمع الذي تود فيه استهداف الفتيات واذابة العوائق في التواصل معهن.	١٢
أداة ب: تخطيط للمحادثات المجتمعية	قائمة مرجعية حول كيفية تنفيذ المحادثات المجتمعية.	١٤
أداة ج: تنفيذ تمرين التغطية	تساعدك هذه الاداة على فهم الفتيات اللاتي تمكنت من الوصول اليهن من خلال البرنامج و ما اذا كانت هذه الفئة هي المستهدفة بالبرنامج.	٢٠
أداة د: شرح الخدمات للفتيات (مجموعة)	ستكون هذه الاداة مرجعا ارشاديا للنصح في استخدام التقنيات حول كيفية شرح الخدمات / الانشطة للفتيات ضمن عمل المجاميع.	٢٥
أداة ه: شرح الخدمات لمقدمي الرعاية	ستكون هذه الأداة مرجعا للنصائح والتقنيات حول كيفية شرح خدماتك / فعالية اتك للفتيات على المستوى الفردي.	٢٧
أداة و: رسم خريطة المجتمع/ تقييم سلامة الوصول	يمكن لهذه الأداة أن تقدم أفكارا حول كيفية إجراء التقييم في المجتمع حول قضايا السلامة وكيفية ايجاد الحلول للقضايا المطروحة.	٢٩
أداة ز: اداة تقدير الميسر	اداة تمكين القدرات بالنسبة للذين ييسرون الانشطة مع الفتيات.	٣٨
أداة ح: جلسات تقييم المناهج	تساعدك هذه الأداة على اختيار الموضوعات التي تحتاج إلى تسهيل مع الفتيات كجزء من الاستجابة المستهدفة.	٥٨
أداة ط: جلسة المتابعة	الجلسة الختامية للفتيات اللاتي يشاركن في الاستجابة المستهدفة، يتضمن إنشاء مسارات الإحالة المتعلقة بالفتيات.	٥٩
أداة ي: التغذية الراجعة وأداة التقييم وملاحظات التوجيه	التغذية الراجعة والأداة التقييم التي يمكن استخدامها لتقييم آراء الفتيات حول فعالية، برنامج أو الجلسات الفردية.	٦٣

أداة الفتيات المراهقات	الهدف من استخدام الاداة	رقم الصفحة
أداة ل: أداة الملاحظات للجلسة	أداة تقييم للفتيات يمكن استخدامها قبل، أثناء وبعد تدخل محدد لقياس التغير.	٢٣٥
أداة م: مقترح ورقة الحضور	أداة لتقييم الانشطة المغروسة في الفتيات، للمساعدة في تحديد مواقع الاستفادة والاماكن التي تحتاج إلى تغييرات.	٢٣٦
أداة ن: أداة المجتمع	لتتبع حضور المراهقات	٢٣٧
أداة ي: التغذية الراجعة وأداة التقييم وملاحظات التوجيه	لتقييم التقدم في المشاركة المجتمعية	٢٣٩

الوصول الى الفتيات المراهقات
(المشاركة المجتمعية)



المشاركة المجتمعية

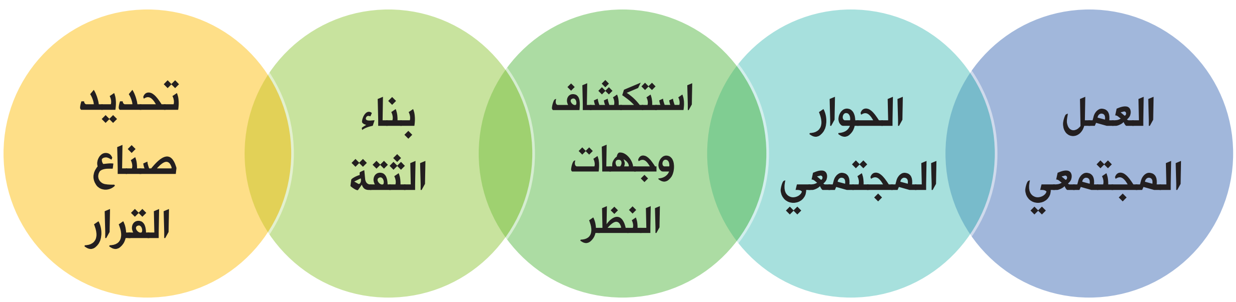
إشراك المجتمع أمر ضروري إذا كنت ترغب في الوصول إلى الفتيات الأكثر هشاشة وعزلة. يشكل إشراك المجتمع المحلي، وخاصة الوالدين أو مقدمي الرعاية للمراهقات تحديا في بعض الأحيان، ويستغرق العمل مع المجتمع وقتا ويتطلب بناء ثقة كبيرة. المشاركة المجتمعية هي الخطوة الاولى في الوصول الى المراهقات.

المراهقات من سن ١٠ بمقارنة مع أقرانهن من الذكور والبالغين، على الاغلب هن الاقل امتلاكا للمعلومات المنقذة للحياة والمهارات والقدرات للتعامل مع الاضطرابات التي تلي النزوح.[٦]

وتضطر المراهقات على تولي ألادوار والمسؤوليات التي تحد من قدرتهن على التحرك وان يكن مرئيات، كما تزيد من عزلتهن وكسر الروابط مع أقرانهن ومع الشبكات الاجتماعية الاخرى.

الفتيات المراهقات بسبب جنسهن وعمرهن هن أيضا عرضة بشكل خاص للاستغلال والعنف في أعقاب الصراع مباشرة. ويمكن للآباء ومقدمي الرعاية وضع قيود ثقيلة على حركة الفتيات وبالتالي لا ينبغي التغاضي عن استثمار الوقت في العمل مع الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية والمجتمعات على نطاق أوسع إذا كنت تريد أن تصل الى الفتيات اللواتي هن في أشد الحاجة إلى الخدمات والدعم التي تقوم بتقديمها.

الإشراك الهادف للمجتمع



[6] I'm Here: adolescent Girls in Emergencies Women's Refugee Commission

- ✓ فهم اهمية المشاركة المجتمعية
- ✓ اعلم من هم صناع القرار

تحديد صناع القرار

قبل أن تبدأ العمل مع المجتمع، من المهم أن نعرف من هم ألاعضاء ذوي النفوذ في المجتمع أوماهي القطاعات الأكثر تأثيرا في هذا المجتمع. وسوف يوفر لك هذا نقطة دخول جيدة لبدء العمل مع المجتمع. ان التأكد من أن قادة المجتمع المحلي يدعمون التدخل، سوف يضعك في وضع أفضل للتعامل مع المجتمع الأوسع.

الأشياء يجب أن تؤخذ في الاعتبار:

- على الرغم من أن اللقاء مع قادة المجتمع المحلي يمكن أن يستهلك الكثير من الوقت، فالعلاقات مع هؤلاء القادة يمكن أن يسهل في تنفيذ البرنامج الى حد كبير.
- وبما أن العديد من قادة المجتمع والمسؤولين هم من الرجال، لا بد من البدء في بناء علاقات مثمرة معهم منذ البداية.
- بالنسبة للمسؤولين الكبار، قد يرغب مديرمنظمتك في تحمل المسؤولية لمقابلتهم لشرح أهمية المشروع لا سيما إذا كانت القيادة هرمية وتتوقع المقاومة.
- احرص على اللغة التي تستخدمها لمناقشة القضايا المتعلقة بالمراهقات. قد تريد التحدث على نطاق واسع عن صحة الفتيات ورفاهيتهن و مستقبلهن بدلا من الحديث عن قضايا محددة تتعلق بالعنف القائم على النوع الاجتماعي.
- ومن الجيد أن يعمل نفس الفريق، الموظف مع مجموعة من القادة بدلا من إرسال شخص جديد في كل مرة. وهذا يؤدي الى اتساق المشروع وسيسمح بتطوير علاقة أكثر ثراء.

الأداة أ: تحديد القادة المؤثرين في المجتمع

اللوح القلاب لقيادة المجتمع:

- إنشاء رسم تخطيطي لهيكل قيادة المجتمع. وهذا يمكن أن يكون للمجتمع ألاكبر وايضا لأحياء سكنية محددة اخترت العمل فيها.
- بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تعمل بشكل وثيق مع قطاع معين واحد، فقد يكون من المفيد ايضاً تخطيط التسلسل الهرمي وتحديد مختلف القادة داخل هذا القطاع.
- هذه المخططات تساعدك على اتباع القنوات الصحيحة، وليس التغاضي عن الأفراد الرئيسيين وسوف تكون مفيدة عند وضع الاستراتيجيات والانشطة الأكثر فعالية لاستخدامها مع مجموعات مختلفة.

الأسئلة التوجيهية:

- ما هي القطاعات الاكثر تأثيرا في المجتمع؟
- من هم الاشخاص المؤثرون في هذه القطاعات (التعليم في المخيم، الصحة، الحماية، الخ)؟
- هل أسسنا لعلاقات مع أي قطاع/ات؟
- ما هي وجهات نظرهم وتصوراتهم عن المراهقات في المجتمع؟
- أين من المرجح أن تجد حلفاء للمساعدة في التواصل مع صناع القرار حول أهمية الوصول إلى الفتيات؟
- ما هو القطاع الذي يقضي الكثيرمن الوقت في التعامل مع القضايا المتعلقة بالنساء والفتيات؟

كيفية التعامل مع القادة الصعبين وأفراد المجتمع

- كن صبوراً ولا تستسلم. واصل العمل معهم.
- اعرف لماذا يتصرفون بطريقة صعبة. قد تكون هذه المسألة من النوع الذي يمكن التغلب عليها بسهولة أو قد تكون مسالة ذات جذور عميقة وتستغرق وقتا طويلا للحل.
- تحدث إلى الآخرين الذين عملوا مع هؤلاء القادة سابقا - اعرف المزيد عن القادة، ما هي اعتراضاتهم، كيف تمكن أشخاص آخرين من العمل معهم.
- الذهاب من خلال أولئك الذين لديهم نفوذ على القائد(على سبيل المثال، أفراد الأسرة، الزملاء، المشرفين) وأجذبهم الى جانبك.

المشاركة المجتمعية

- ✓ فهم اهمية المشاركة المجتمعية
- ✓ اعلم من هم صناع القرار
- ✓ بناء الثقة

ابني الثقة

بناء الثقة أمر مهم حقا إذا كنت تريد العمل مع المراهقات.
يجب أن يراك المجتمع (ومنظمتك) كشخص يمكنهم الوثوق به مع بناتهم.

الذهاب مباشرة إلى المجتمع مع رسائل رئيسية يمكن أن يجعلهم يشعرون بالوضع الدفاعي وقد يعطي الانطباع بأنك تحاول تغيير وجهات نظرهم وآرائهم دون فهمهم حقا.

في هذه المرحلة، قد لا يكون المجتمع مستعدا لمعالجة القضايا الرئيسية المتعلقة بالمراهقات ولتكون قادرا على الوصول إلى الفتيات الأكثر عزلة، فان لإشراك المجتمع أهمية حاسمة. لذلك، فان بناء الثقة هو نقطة انطلاق ضرورية للوصول الى هؤلاء الفتيات.

الأشياء يجب أن تؤخذ في الاعتبار:

قم بتنظيم اجتماعات شرب الشاي والقهوة في الصباح / بعد الظهر مع أفراد المجتمع (بحيث لا تنطوي مباشرة على نشر الرسائل الأساسية في البداية).

- قم بتنظيم أيام مفتوحة لأفراد المجتمع لمعرفة الانشطة التي يتم تقديمها في المساحة الآمنة / المركز الخاص بك.
- قم بتنظيم مناقشات عامة حول الموضوعات المقترحة من قبلهم.
- فكر في الألعاب الترفيهية التي يلعبها المجتمع، مثل البنغو، الطاولة أو كرة القدم و قم بتنظيم حدث لها.

استكشاف وجهات النظر

من المهم أن نفهم نظرة المجتمع للمراهقات. وسوف يساعدك هذا على تكييف جهودك في التوعية. عندما يتم بناء الثقة في المجتمع، سوف تكون قادرا على تقييم وجهات النظر والتصورات بشكل أكثر فعالية، والتي سوف تمكنك من مناقشة القضايا التي تحتاج إلى معالجة. في هذه المرحلة، سوف تكون قادرا على البدء في تهيئة المجتمع للتفكير في القضايا المتعلقة بالفتيات.

قم بتنظيم المناقشات مع المجتمع:

يمكن أن تشمل هذه الانشطة مقابلات مفتاحية مع اشخاص مطلعين والحوار المجتمعي مع الرجال و النساءو الفتيات والفتيان في المجتمع، إما معا أو على حدة وفقا للمجتمع الذي تتعامل معه (على الرغم من أنه قد يكون الفصل بينهم أكثر فعالية ، وذلك بسبب الطبيعة الحساسة للموضوع). ايضا اشراك الوالدين / لجان المعلمين وغيرهم من أصحاب النفوذ في المجتمع الذين تحددهم من خلال مخطط المجتمع.

- ✓ فهم اهمية المشاركة المجتمعية
- ✓ اعلم من هم صناع القرار
- ✓ بناء الثقة
- ✓ استكشاف وجهات النظر

استكشاف وجهات النظر:

الإرشادات التالية لها ان تساعدك في محادثاتك مع صانعي القرار الرئيسيين في حياة الفتيات.[٧]

من المهم استكشاف:

- ما هي توقعات واmال البالغين تجاه الفتيات في المجتمع؟
- ما هي المخاوف او المقلق لدى أفراد المجتمع حول الفتيات؟
- ما هي أنواع الانشطة و البرامج والأدوار التي يريدها البالغون للفتيات ان يشاركن فيها؟
- ما هي المهارات لدى الفتيات و التي يريدها البالغون ان تتطور؟
- ما هي أنواع المساهمات التي يريدها البالغون للفتيات عملها في مجتمعاتهن؟

اسأل الفتيات ما هي الرسائل الرئيسية التي يرغبن بنقلها الى آبائهن / أولياء الأمور / المجتمع.

الأداة ب: تخطيط القائمة المرجعية للمحادثات المجتمعية[٨]

المشتركون

- من هم المدعون؟
- ما هي الطرق التي ستستخدمها للاعلان عن الاجتماع وتشجيع الحضور؟

متى

- يجب أن يكون الوقت و التاريخ والمدة لعقد الاجتماع مناسبة لأعضاء المجتمع. نسأل أفراد المجتمع عن المدة التي يفضلون ان يستغرقها الاجتماع.
- إشعار أفراد المجتمع قبل مدة كافية من الموعد.

أين

- اسأل أفراد المجتمع اين يرغبون ان يكونمكان اللقاء. أقترح الأماكن إذا كانوا غير قادرين على تحديد اية مساحة.

غاية الاجتماع

- قرر في غاية الاجتماع (على سبيل المثال (١) فهم اراء ووجهات نظر أفراد المجتمع حول موضوع معين أو (٢) استكشاف وجهات نظر بديلة وزيادة الوعي حول هذه الموضوعات، (٣) مناقشة برنامجك للمراهقات) .

المتحدثون

- من الذي سيدير اللقاء؟ هل هذا الشخص من مجتمعهم؟ ربما شخص تم تحديده في مخطط قيادة المجتمع؟
- تأكد من أن العملية برمتها يقودها المجتمع. إذا رأوا انه يتم تنظيم الاجتماع من قبل أعضاء المجتمع، فهناك احتمال اكبر ان يشاركوا بصورة أكثر ايجابية.

توثيق سير الاجتماع والنتائج

- ومن المفيد توثيق ما يحدث أثناء الاجتماعات لتوفير سجل للفعاليات السابقة بحيث يتعلم المشاركون من تجاربهم.
- أكمل أداة المراقبة أثناء أو مباشرة بعد كل محادثة مجتمعية.

[7] The Adolescent Kit for Expression and Innovation: UNICEF
[8] Adapted from The Adolescent Kit for Expression and Innovation: UNICEF

- ✓ فهم اهمية المشاركة المجتمعية
- ✓ اعلم من هم صناع القرار
- ✓ بناء الثقة
- ✓ استكشاف وجهات النظر
- ✓ المحادثات المجتمعية

المحادثات المجتمعية

من خلال المحادثات المجتمعية، نأمل ان تكون قد قمت بتحديد الأفراد الذين يحملون معتقدات وأفكار مماثلة بما يتماشى مع قيم منظمتك. ومن الأهمية بمكان إشراك هؤلاء الأفراد أو "المؤيدين" في رفع مستوى وعي المجتمع.

ويمكن لهؤلاء المؤيدين توفير مدخل للعمل مع المجتمع الأوسع. لديهم ميزة إضافية تتمثل في كونهم من هذا المجتمع ويمكنهم أن يساعدوا في تسهيل عملية التوعية.

أشياء تؤخذ في الاعتبار:

- من هم مؤيدوك؟
- هل هم مزودون بالمعلومات والمهارات اللازمة للمساعدة في تيسير المناقشات مع المجتمع؟

اثارة المناقشة:

- بمجرد أن تبدأ في فهم وجهة نظر المجتمع المحلي بشأن الفتيات وحصولك على مؤيدين، ستكون قادرا على اثارة المناقشة. ويمكن ان تتراوح هذه المناقشات حول الحصول على الخدمات والنتائج المترتبة على زواج الطفلات أو دور الفتيات في المجتمع وفوائد استمرارهن في الدراسة.
- ويمكن أن تشمل نقاط المناقشة الآثار النفسية من عزل الفتيات، النتائج المترتبة على استخدام زواج الاطفال كآلية للحماية، المساهمة الممكنة للفتيات في المجتمع الخ.
- إن الهدف الرئيسي في هذه المرحلة هو كسر حاجز الصمت حول القضايا المتعلقة بالمراهقات وتشجيع أفراد المجتمع للبدء في مراجعة شرعية بعض وجهات النظر والممارسات.

نصائح حول عقد المناقشات:

- اهدف إلى إشراك و إقناع والهام أفراد المجتمع والقادة باستخدام رسائل إيجابية.
- المقاربة يجب ان لا تكون بإخبار أفراد المجتمع مايجب عليهم ان يعتقدونه، ولكن لإثارة النقاش وتحدي التفكير السائد من خلال توفير المعلومات ذات الصلة.
- شجع هؤلاء ضمن المجموعة الذين يحملون معتقدات مشابهة لتلك التي تحاول نقلها ليكون صوتهم مسموعا. ومن الأرجح أن يستمع المجتمع إلى شخص آخر من مجتمعهم.

- ✓ فهم اهمية المشاركة المجتمعية
- ✓ اعلم من هم صناع القرار
- ✓ بناء الثقة
- ✓ استكشاف وجهات النظر
- ✓ المحادثات المجتمعية
- ✓ العمل المجتمعي

العمل المجتمعي

من المهم الانتقال إلى المرحلة المقبلة في مرحلة المشاركة المجتمعية، وذلك من خلال إشراك أفراد المجتمع في تسهيل عملية التغيير وان يصبحوا مؤيدين نشيطين للفتيات المراهقات.

أشياء تؤخذ في الاعتبار: [٩]

- إنشاء لجنة توجيهية مؤلفة من قيادات المجتمع وأولياء الأمور والمعلمين وغيرهم من كبار المهتمين من الذكور والإناث على حد سواء ومن الطبقات الاجتماعية المختلفة.
- أدعمهم للتعاون مع لجان الفتيات المراهقات (التي يمكن أن تتكون من الفتيات اللاتي شاركن في اعداد هذا المنهاج)، والاستماع والرد بناء على اقتراحاتهن.
- العمل مع اللجنة التوجيهية لإيجاد فرص للمراهقات للدخول في حوار بناء مع المجتمع الأوسع و العمل من خلال المشاريع التي قمن بتأسيسها ومشاركة إنجازاتهن.

نقطة الدخول:

- تشجيع أفراد المجتمع على دعم المراهقات اللواتي شاركن بمناهج هذا الدليل.
- يمكنهم حضور معارض لاعمال المراهقات، وتنظيم الاحتفالات عند اكمالهن فقرات مناهج هذا الدليل.
- وهذا يمكن أن يكون وسيلة للاتصال بين للمراهقات والبالغين والحصول على المرح في الظروف الصعبة.

[9] Adapted from Mobilising Communities to Prevent Domestic Violence: A Resource Guide for Organisations in East and Southern Africa by: Lori Michau and Dipak Naker.

اعداد برنامج للفتيات المراهقات

(التواصل والتوعية)



المساحة الصديقة للفتاة:

أنشاء مساحة خاصة للفتيات، سواء كان برنامجك بالكامل هو للفتيات او عناصر معينة في برنامجك للفتيات فأن الخطوة المهمة الاولى هي انشاء مساحة امنة للفتيات.

المساحة الصديقة للفتاة تساعد على: [10]

- الحد من المخاطر ومنع المزيد من الضرر خلال الاستجابة لحالات الطوارئ الحادة.
- توفير نقطة دخول آمنة للفتيات للوصول الى الخدمات ومكان للوصول الى المعلومات.
- توفر لهن فرصة للانخراط/ التفاعل مع بعضهن البعض وإعادة بناء الدعم.

نحتاج إلى اخذ ما يلي في الاعتبار:

البيئة المادية:

- هل سألت الفتيات ما إذا كانت هناك أية مشاكل تتعلق بالسلامة في الطريق من و الى المساحة الصديقة للأطفال والشباب أو مركز النساء؟
- هل تقع هذه المساحة في مكان يسهل الوصول اليها من قبل الفتيات ؟
- هل أنشأت هذه المساحة بطريقة تجعل الفتيات يشعرن بالحماية والراحة اثناء تواجدن فيها (حيث تشعر الفتيات بالاطمئنان اثناء مشاركتهن في الانشطة دون الخوف من النظر إليهن من قبل مجتمع أوسع)؟

المساحات الصديقة للأطفال والشباب:

- هل تقوم هذه المساحات بتقديم بعض الانشطة الموجهة للفتيات فقط والتي توفر لهنَ فرصة لمناقشة قضايا معينة (مثل السلامة، البلوغ، والصداقة)؟
- هل لديك ما يكفي من الكوادر النسائية المختصة لتيسير هذه الجلسات؟ والتي ينبغي فقط أن تدار من قبل الموظفات والمتطوعات الاناث.
- هل يوجد لديك ممثلات عن هذه الكوادر النسائية من الفئات العمرية المختلفة للمستفيدات (بمن في ذلك اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٨-٣٥ سنة)؟
- هل جرت العادة على تقسيم الانشطة حسب الفئات العمرية لكي تشعر الفتيات بالراحة فيها (عادة ١٠-١٤ و١٥-١٩)؟
- هل أنت قادر على تقديم يوم واحد أو نصف يوم في الاسبوع يكون مخصصا فقط للفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٠-١٩ (حتى يشعر الآباء والأمهات بالراحة حين يعلمون أن الفتيات والفتيان ليسو مختلطين)؟ وهل هنالك فريق من "الاناث فقط" متاح لدعم هذه العملية؟

المراكز النسائية:

- هل لديك القدرة على الفصل بين النساء والفتيات خلال الانشطة؟
- إذا كنت تعاني من نقص من المساحة والموظفين، يمكنك تخصيص أيام أو ساعات محددة للفتيات، اعتمادا على توافرهن؟
- هل العاملات مدربات على التيسير الودي للمراهقات وتقنيات المشورة حتى تشعر الفتيات بالراحة معهن؟
- هل هناك فرصة لحضور الفتيات، حتى عندما لم يتم تسجيلهن في الدورات (أي جلسات مفتوحة أو مركز ضيافة)؟

[10] Women and Girls Safe Spaces UNFPA

✓ إنشاء المساحة الصديقة للفتيات
✓ فهم الى من تريدين ان تصلي

من هن الفتيات؟

عند إعداد الانشطة أو اتخاذ قرار لتنفيذ المناهج لفتيات المراهقات، من المهم أن نفهم من هن الفتيات اللاتي تريدهن ان يشاركن..

من تحاول الوصول اليهن حاليا؟

- هل معظم الفتيات اللواتي يذهبن الى المدرسة و / أو من غير المتزوجات؟
- هل هذه الفتيات هن الاكثر حاجة إلى الدعم؟
- هل أكثر الإناث اللواتي تصل اليهن، تحت ١٠ سنوات أو فوق ١٤ سنة؟

كما ورد في الملاحظات الإرشادية لزواج الطفلات في العراق [١١]، الفتيات اللواتي هن أكثر عرضة لخطر لزواج الاطفال هن:

المجموعات ذات الأولوية	
الفتيات اللواتى يعشن في ألاسر االهشة اقتصاديا	الفتيات اللواتي لم يسجلوا في المدرسة او لم يذهبوا للمدرسة ابدا
الفتيات اللواتي يعشن في الأسر التي ترأسها اناث	الفتيات اللاتي يعشن مع مقدمي الرعاية المسنين
الفتيات اللاتي يعشن في أسر كبيرة	الفتيات من النازحات واللاجئات هن الاكثر عرضة

احدى المجموعات ذات الاولوية الرئيسية هي مجموعة الفتيات المراهقات اللاتي هن خارج المدرسة. وعلاوة على ذلك، تعد المراهقات المتزوجات والامهات المراهقات أيضا هن المستضعفات بشكل خاص، وينبغي النظر اليهن كفئات ذات الأولوية وبحاجة إلى الاهتمام والتركيز بشكل خاص.

تريد أن تصل الى من؟

- هل المجموعات المذكورة أعلاه (الفئات ذات الأولوية)، ممثلة بشكل ملحوظ في الانشطة والخدمات الخاصة بمؤسستك؟
- هل تعرف أين هن الفتيات من الفئات ذات الأولوية ؟ هل تعرف كيفية العثور عليهن؟

نصيحة:

لفهم الفتيات اللواتي وصلت اليهن حاليا، يمكنك إجراء تمرين التغطية – وهي أداة وضعت من قبل مجالس السكان [١٢]. سوف تساعدك هذه الاداة على فهم ما إذا كنت قد وصلت إلى الفتاة التي تعتبر من الفئات ذات الأولوية.

11 Prevention of and Response to Child Marriage Kurdistan Region of Iraq (KRI) October 2015

12 Girl Centred Programme Design: A toolkit to strengthen & Expand Adolescent Girls Programs. Population Council

أداة ج- اجراء التغطية

الغرض:

- استخدم هذه الأداة لفهم من تصل اليها حاليا من خلال البرنامج.
- يمكنك استخدام هذه الأداة للقيام بمسح سريع للمشاركات الحاليات أو المجموعة الجديدة من المشاركات اللاتي انضمن للتو.
- لاتستخدم هذه الاداة في اطار مجموعة حيث تفشي فيه الفتيات عن المعلومات الشخصية في حضور الاخرين.

نوع المركز / المساحة (مساحة صديقة للطفل، مساحة صديقة للشباب، مركز النساء وما إلى ذلك)		
الموقع		
مخيم أو خارج المخيمات		
المجموعة المستهدفة (العمر / الجنس)		
منطقة التغطية المستهدفة		

	العمر	المدرسة	المجتمع	الحالة الاجتماعية	أطفال / الحوامل؟	الحصول على الموارد المالية؟	العيش مع احد الوالدين او كليهما، عائلة تعيلها امرأة، الزوج	كم عدد الأشخاص الذين يعيشن في الأسر	كم عدد الأشخاص الذين يعملون في المنزل؟
١									
٢									
٣									
٤									
٥									
٦									
٧									
٨									
٩									
١٠									
١١									
١٢									
١٣									
١٤									

أين هن الفتيات؟

بالتالي، كنت قد حددت مساحة آمنة للفتيات ويمكنك أن تعرف الفتيات التي تريد الوصول إليهن، والآن عليك للعثور عليهن.
إذا كنت تحاول الوصول إلى أشد الفئات هشاشة من الفتيات، كما ورد في "من هن فتيات"، من المهم أن تفكر مليا في كيفية الوصول إليهن.

إعداد برنامج لفتيات

- ✓ إنشاء المساحة الصديقة للفتيات
- ✓ فهم الى من تريدين ان تصلي
- ✓ معرفة كيفية الوصول اليهن

الاستثمار في بناء الثقة

بناء الثقة مع المجتمع أمر بالغ الأهمية إذا كنت ترغب في الوصول إلى الفتيات المراهقات. ومن المهم استثمار الوقت في بناء الثقة مع المجتمع إذا كنت تريد أن تصل إلى الفتيات الأكثر هشاشة

أشياء تؤخذ في الاعتبار:

- يجب تزويد الكادر (المحفزون المجتمعيون ، اعضاء الارتباط في المجتمع أو متطوعي الوصول للمجتمع) بمعرفة من هي المجموعات ذات الأولوية التي تحاول الوصول إليها.
- اطلب من الفتيات اللواتي حصلن على الخدمات بالفعل إذا كن يعرفن غيرهن من الفتيات اللواتي لم يأتين
- اطلب من الفتيات اللواتي يذهبن الى المدرسة إذا كانت لديهن صديقات لا يذهبن إلى المدرسة أو تركنها مؤخرا.
- اطلب من لجان الآباء / المعلمين إذا كانوا يعرفون الفتيات المتسربات من المدرسة أو اللواتي تسربن منها مؤخرا.
- اطلب من النساء في مراكز النساء إذا كن يعرفن الفتيات اللاتي يحضرن الانشطة في أحدى الأماكن الآمنة.
- أسأل الأولاد في المساحات الصديقة للطفل و المساحات الصديقة للشباب إذا كان لديهن أخوات لا يحضرن الانشطة.

جمع الفتيات

حتى الآن قد وجدت الفتيات اللاتي تريد العمل معهن، من المهم أن تفكر في كيفية جمعهن للحديث عن الخدمات. تعتبر هذه الاداة مفيدا بشكل خاص اذا كنت تعاني من ايجاد الفتيات اللاتي تطابق مواصفاتهن معمواصفات مجموعة هشة معينة.

الخطوة الأولى:

- قبل القيام بأي من فعاليات التوعية، خصوصا في الاوضاع التي هي خارج المخيمات، من المهم التأكد من الحصول على إذن من السلطات المختصة للقيام بالانشطة.
- ويشمل ذلك التأكد من ان تكون مسجلا لدى السلطات وتكون في حيازتك خطاب رسمي يفيد بان لديك إذنا للعمل.
- في داخل المخيمات، من المهم أن تتبع نفس الخطوات بالاضافة الى الحصول على إذن من مدير المخيم أيضا.

أشياء تؤخذ في الاعتبار:

التحدث إلى الوالدين

أعقد أيام مفتوحة في المركز بحيث يمكن للوالدين لقاء الموظفين والحصول على فهم أفضل للفعاليات التي تقام في المساحة الامنة.

تنظيم تجمعات غير رسمية مع الأمهات والآباء في المجتمع (مثل جلسات الشاي والقهوة) بغرض بناء الثقة.

الحصول على إذن الوالدين لشرح الخدمات للفتيات

اسأل الوالدين حول توافر الفتيات وتأمين الوقت للتحدث مع الفتيات والمكان المفضل.

اشرح أنك تقدم مساحة صديقة للفتاة والجلسات ستشمل الفتيات فقط دون الوالدين.

التحدث إلى الفتيات

- التحدث معهن في أماكنهن - لا تحاول تنظيم مناقشة مجموعات بؤرية في مركزك في هذه المرحلة، حواجز الوصول لا تزال موجودة في هذه المرحلة.
- قم بتنظيم جلسات توعية منفصلة للفتيات (أي لا تختلط مع النساء، الأولاد وما إلى ذلك).
- الذهاب من باب إلى باب، لشرح الخدمات التي تقدمها للفتيات اللواتي لا يستطعن مغادرة المنزل ولتسألهن ما هي الانشطة التي يرغبن بها.
- تنظيم جلسة في داخل مجتمعهن في اماكن يقدرن على الوصول اليها (منزل الشخصية الرئيسية للمجتمع / اعضاء الارتباط في المجتمع او موظفي التوعية أو شخص موثوق من المجتمع).

التحدث إلى الاشخاص المؤثرين الآخرين في المجتمع

- عقد اجتماعات مع قادة المجتمع لشرح الانشطة والخدمات
- إشراكهم في تحديد المكان المناسب للقاء بالفتيات الذين لم يتمكن من الحضور الى المركز، مثل قاعة المجتمع الخ
- إشراكهم في توصيل هذه الرسالة إلى المجتمع.

إعداد برنامج لفتيات

- ✓ إنشاء المساحة الصديقة للفتيات
- ✓ فهم الى من تريدين ان تصلي
- ✓ معرفة كيفية الوصول اليهن
- ✓ جمع الفتيات

الانشطة المتنقلة ١٣

مع كل ما تبذلونه من جهود في الوصول الى الفتيات ، قد لا يكون من الممكن جمع الفتيات في الأماكن التي تجري فيها الانشطة. في هذه الحالة تحتاج إلى النظر إذا كان
لديك القدرة على تقديم الانشطة الجوالة.
هذه الانشطة تعطي الفتيات الفرصة للمشاركة في الانشطة النفسية والاجتماعية المناسبة للعمر في إعدادات المجموعة (على عكس الزيارات المنزلية)، والتي تساعد الفتيات على الاستفادة من شبكات الدعم الاجتماعية. والفتيات الذين هن في عزلة وهناك قيود على حركتهن سيستفدن من مثل هذه الانشطة.

أشياء تؤخذ بالاعتبار:

- تكييف الانشطة بحيث يمكن ان تكون متنقلة ايضا (النظر في المساحة والخصوصية).
- تحديد المنسقين بين النساء والفتيات لتقديم الدعم في إشراك أفراد المجتمع واستشارة النساء والفتيات.
- أختيار الموقع من قبل النساء والفتيات باعتباره المكان الذي يشعرن انها موثوقة وآمنة، وحيث يمكن أن تدار الانشطة فيها بشكل مريح.
- تحديد الموقع كمكان يمكنهن الوصول اليها بأمان.
- مواقع يمكن الوصول إليها بسهولة للنساء والفتيات وليس أكثر من ١٠ دقائق وبمسار امن.
- إذا كان ممكنا، إنشاء أماكن آمنة متنقلة في الأماكن العامة أو المشتركة، مثل مبنى البلدية أو المدارس العامة
- إذا كانت الأماكن العامة غير متوفرة، التفكير في المباني الخاصة التابعة للقطاع الخاص، أي القاعات والغرف الإضافية في المنزل، في المراكز التي تديرها المنظمات المحلية، في الخيام، إذا كان اللاجئين / النازحين يقيمون في مستوطنات الخيام غير الرسمية، تعتبر هذه هي الخيارات الوحيدة .
- يقوم العاملين على التوعية التواصل بشرح الخدمات للشركاء ويعملون على بناء الثقة والتي تسمح في نهاية الامر بحضور الفتيات الى الانشطة بشكل منعزل. يجب على العاملين على التوعية والتواصل ان يتذكروا بان هذه العملية تاخذ قسطا كافيا من الوقت قبل ان يعطي الوالدين الموافقة.

المعايير الدنيا للمساحة الآمنة الجوالة

٢ غرف للانشطة و ١ غرفة لإدارة الحالة وانشطة الدعم النفسي الاجتماعي المركزة PSS. و مفصولة تماما للنساء والفتيات.
غرفة إدارة حالة في موقع مشترك لغرف الانشطة بحيث يمكن الوصول إليها من دون اثارة الانتباه.
مدخل منفصل مأمن بقفل
أثاث متاح بسيط (مثل الطاولات والكراسي وغيرها).
مرحاض يمكن الوصول اليه.
خصوصية (على سبيل المثال، لا يمكن لأحد يسمع المناقشات من خارج الغرفة أو يمكنه رؤية ما يحدث).
في حالة استخدام الخيام أو حلول أخرى مجتمعية، لا تستخدم الغرفة من قبل الذكور (للعيش أو للفعاليات الأخرى)؛ أو أن لا يصل اليه الذكور أثناء النهار وكي تشعر النساء والفتيات بالراحة في المساحة.

[13] Adapted from IRC: Increasing Access, Increasing Healing: Mobile Approach to GBV Service Provision and Community Mobilisation in Lebanon- Learning Document

- ✓ إنشاء المساحة الصديقة للفتيات
- ✓ فهم الى من تريدين ان تصلي
- ✓ معرفة كيفية الوصول اليهن
- ✓ جمع الفتيات
- ✓ شرح لخدماتك

شرح الخدمات التي تقدمها

وبعد ان قمت بايجاد الفتيات اللاتي كنت تريد الوصول اليهن وتمكنت من جمعهن، يجب عليك الان التفكير بماذا تريد ان تخبرهن عن خدماتك وفعالياتك. وتحتاج ايضا الى شرح و تفسير الخدمات والانشطة الى الاباء و الامهات و و غيرهم من افراد المتجتمع.

الوالدين:

يمكن أن يتم التواصل مع الام والاب معا أو منفصلا ذكور / الإناث

- شرح الخدمات المقدمة للفتيات وخاصة التركيز على الانشطة التي تقدم في المساحة الصديقة للفتاة.
- وضح أن الجلسات سوف تيسر من قبل موظفات.
- اشرح أهمية الانشطة التي سقوم به مع الفتيات وكيف يمكن أن يستفاد منها على مستوى الأسرة (مثل ان الفتيات المشاركات في المنهج سوف يتعلمن كيفية اتخاذ الخيارات الذكية، وكيفية حماية أنفسهن وما إلى ذلك).
- التركيز على الانشطة التي تكسب الفتيات المعارف والمهارات، وهذه تعتبر أكثر قيمة من مجرد القيام بفعاليات ترفيهية.
- بيّن التوقيت والمكان لتقديم الخدمات وما اذا كان هناك أي وسائل نقل متاحة.
- كن مهيئا بمعلومات مفصلة عن الخدمات الأخرى المتوفرة وأرقام الهواتف للقضايا التي لا تتعامل معها منظمتك يجب أن تتوقع بأن بعض القضايا التي سيتم اثارتها قد لاتكون على صلة بالفتيات أو عملك معهم لكنها تحتاج إلى المتابعة.

قادة المجتمع:

- اشرح الغرض من الانشطة التي تريد تنفيذها وكيف يمكن أن تستفيد منها الفتيات اللواتي تريد الوصول إليهن والى أسرهن.
- اطلب من قادة المجتمع التحدث إلى اولياء الامور للاتي هن من الفئات ذات الأولوية لشرح أهمية الحضور في مثل هذه الانشطة.
- إذا كان ذلك ممكنا ومناسبا اطلب من قادة المجتمع التحدث للفتيات أيضا عن الخدمات.
- اطلب من قادة المجتمع نشر رسائل حول الخدمات لأولياء أمور الفتيات المراهقات.

الفتيات المراهقات:

<u>اقرأ نصائح الميسر في الصفحة (...) قبل إجراء هذا المكون مع الفتيات</u>

- إذا كان ذلك ممكنا، حاول الوصول الى المراهقات بشكل منفصل للفئتين العمريتين ١٠-١٤ سنة و١٥-١٩ سنة (داخل مجتمعاتهن وقبل مجيئهن الى الاماكن الامنة).
- الحضور لا يزيد عن ٧- - ١٠ فتيات.
- اشرح من أنت.
- اشرح لهن فكرة الحفاظ على السرية ('كل ما تقوله سيبقى في هذه الغرفة ").
- اشرح الخدمات المقدمة في المركز / المساحة الصديقة.
- المتابعة: اطلب منهن تقديم الخطوات التالية لضمان استمرار مشاركتهن في الانشطة.
- إذا كنت غير قادر على جمع الفتيات في مجموعة، يمكنك اجراء باب الى باب (انظر أدناه)

أداة د - شرح الخدمات للفتيات: (مجموعة)

<table>
<tr><td colspan="2">أقرأ نصائح الميسر في الصفحة (...) قبل إجراء هذا النشاط
من المهم التعرف على الخطوات في النشاط للتأكد من أنك لا</td></tr>
<tr><td>الوقت :</td><td>٤٥ دقيقة - ١,٥ ساعة</td></tr>
<tr><td>المواد :</td><td>ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، الملصقات، الاقلام، وكرة</td></tr>
<tr><td>نصيحة :</td><td>حاول أن ترتب الغرفة حتى تجلس الفتيات في دائرة
الجلوس مع الفتيات، بحيث يشعرن أنك جزء من المجموعة</td></tr>
<tr><td>المقدمة و كسر الجليد</td><td>اسمك، المنظمة والطعام / اللون المفضل
باستخدام الكرة، تطلب من الفتيات اخبارك بالاسم والطعام / اللون المفضل لديهن، بمجرد الانتهاء يجب أن تمرر الكرة إلى فتاة أخرى.</td></tr>
<tr><td colspan="2">الانشطة
(اختر واحدة، إذا لم يكن لديك الوقت للقيام بكل واحدة منها)</td></tr>
<tr><td>النشاط ١ : خدمات عامة</td><td>• باستخدام ورقة بيانية و قلم ماجك، ارسم الصور التي تمثل جميع الانشطة المقدمة للفتيات على سبيل المثال كرة رياضية، الأبجدية لمحو الأمية الخ
• يمكنك أيضا أن تطلبي من الفتيات اذا كن يردن القيام و رسم الصور .
• لكل الرسوم، يمكنك توضيح النشاط/ الخدمة.
• عند الانتهاء، يمكنك الطلب من الفتيات المناقشة مع صديقاتهن في مجموعات ثنائية ما هي الانشطة التي تحلو لهن من تلك التي وصفتها .
• اطلب منهن المشاركة بمناقشاتهن مع الفريق .
• تاكد اذا قامت الفتيات بتكير فعاليات لم تكن انت قد ذكرتها، حيث تقول لهن بان هذه الانشطة ليست مدرجة على القائمة، بل يمكنهن الاختيار من بين الانشطة المدرجة.
• يفضل بشدة، عند الامكان، ان تدرج الانشطة التي يتم الطلب عليها من قبل الفتيات (اذا كانت فعاليات عملية ومعقولة التنفيذ).</td></tr>
<tr><td>الأسئلة</td><td>• من الانشطة التي ذكرتها انا،هل هناك فعالية ترغبن في المشاركة فيها .
• يمكنك كتابة أفكارك / ردود الفعل إذا كنت لا تريدين أن تقولى ذلك أمام المجموعة</td></tr>
<tr><td>المتابعة</td><td>• ما هي الأيام و الأوقات الأفضل بالنسبة لك للمشاركة ؟
• هل هناك أية أسباب قد تجعلك غير قادرة على المشاركة ؟
• ما الذي يمكننا القيام به لدعمك لكي تأتين ؟</td></tr>
<tr><td>النشاط ٢ : إدارة الحالة [١٤]</td><td>• قل: اليوم نحن نستخدم خيالنا. أريدكن أن تمشين في الغرفة دون النظر إلى بعضكم البعض . دعونا ننسى أننا في هذا الموقع وحاولن متابعة القصة التى ارويها لكم الآن ...
• دعونا نمشي في أنحاء الغرفة. تخيلي أنك تمشين في الطبيعة. الطقس اليوم مدهش ! السماء زرقاء والشمس مشرقة . يمكنك أن تشعري بالنسيم على بشرتك . يمكنك ان تري البالونات الملونة في السماء . بعض من هذه البالونات صغيرة و البعض الآخر كبيرة .
• حين المشي، أريد من كل واحدة منكن القبض على البالون بحبل, امسكي ببالون صغير إذا كنت تشعرين اليوم جيد او ببالون كبير إذا كنت لا تشعرين اليوم بالراحة جدا .
نصيحة الميسر : لا تسأل الفتيات تحديد نوع البالون الذي اخترنها .
• قل: بعد اخذ البالون ندعه يذهب مرة أخرى إلى السماء، ونستمر بالمشي حتى يبدأ الجميع بالسير في دائرة واحدة.</td></tr>
</table>

[14] Taken from IRC Lebanon - How to introduce Case Management Activity 2015

الأسئلة	• ماذا يمكن أن يجعل الفتيات يقبضن على بالون صغير ؟ ماذا عن البالون الكبير ؟ (ما هي الأشياء التي يمكن أن تجعل الفتاة ان تشعر بحالة جيدة ؟ ما هي الأشياء التي يمكن أن تجعلها تشعر بعدم الارتياح؟) • نصيحة الميسر: اقرأ التوجيه لمجموعة الإفصاح عن العنف القائم على النوع الاجتماعي في الصفحة ٢٨ لتعويد نفسك على ما يجب القيام به إذا واجهت الكشف عن العنف القائم على النوع الاجتماعي في المجموعة .
المتابعة	اشرح : في بعض الأحيان، تستيقظ الفتيات في الصباح ويشعرن بحالة جيدة جدا. في بعض الأحيان الأخرى، تشعر الفتيات بمثل الامساك ببالون كبيرلأنهن لا يشعرن بالرضا أو الارتياح . قد يكون لهؤلاء الفتيات بعض المخاوف أو التحديات التي يرغبن في الحديث عنها لأن كل بالون كبير يمكن أن يتحول إلى واحد صغير، ولكن ربما لا يعرفن مع من يمكنهن التحدث . في برنامجنا، يتم تدريب أي شخص للاستماع إلى هذه الفتيات في مكان آمن ، حيث يمكن لأي فتاة أن تعبر بحرية حول أي شيء تعاني منه . إعط المعلومات عن اين يكون الأخصائيون الاجتماعيون / موظفو الحالة و كيفية الوصول إليهم (أي الخط الساخن، مواد الـIEC)، إذا كنت تعرف أية من الفتيات اللواتي لديهن أية مخاوف قد يرغبن في التحدث إلى أخصائي اجتماعي، يمكنك أن تقول لها عن الخدمات التي تقدمها للفتيات .
النشاط ٣: منهج	• قل: سوف ننظر إلى قصة فتاة : • ارسم صورة لفتاة على ورقة واطلب من الفتيات أن يعطينها اسما . بين للفتيات كم عمرها، وإعط بعض التفاصيل عنها لتكون انعكاس للفتيات الموجودات معك، على سبيل المثال، في المدرسة / خارج المدرسة، اللاجئات / النازحات داخليا ،العمر، الإخوة، الأخوات، اللون المفضل الخ . • اطلب من الفتيات إضافة معلومات إضافية، مثلا ما تريد أن تفعل في أوقات فراغها . • من هو الشخص الذي تثق به أكثر ؟ • هل لها العديد من الأصدقاء ؟ • ماهي الأشياء التي تزعجها في حياتها ؟ • هل تشعر بالامان في التحرك بحرية حيث تعيش ؟ • هل تريد أن تتعلم أشياء جديدة ؟ • ما نوع الأشياء التي ترغب في تعلمها ؟
الأسئلة	• برأيك ما هي نوع المعلومات أو الانشطة التي يمكن أن تساعد هذه الفتاة لتكون لها حياة سعيدة و صحية ؟ • اشرح ان هنا كفعالية للفتيات فقط . في هذه النشاط ،ستتعلم الفتيات حول مختلف القضايا مثل كيفية التواصل بمشاعرهن و التحدث عن الأشياء التي تؤثرعلى حياتهن اليومية . سيتعلمن كيفية الاعتناء بأنفسهن، جسديا وعاطفيا أيضا . وسوف يتعلمن كيف يكن واثقات وكيفية تكوين صداقات يمكنهن الوثوق بها. وسوف يتعلمن الكثير من المعلومات الجديدة بناءعلى ما يطلبن .
المتابعة	• اطلب من الفتيات إذا كن مهتمات بالمشاركة في هذا النوع من النشاط . • اذا كان الأمر كذلك، ما هي الأيام و الأوقات التي هي الأفضل بالنسبة لك (وعدد الأسابيع) للمشاركة ؟ • هل هناك أية أسباب تجعلك غير قادرة على المشاركة؟ • ما الذي يمكننا القيام به لدعمك كي تأتين ؟

أداة هـ - شرح الخدمات لمقدمي الرعاية:

ملاحظة الميسر: قم بتبني وتكييف النص ادناه بناءً على من ستقوم بمخاطبته. حاول التفكير في ما الذي يعده مقدم الرعاية مهما و كيف يتناسب المنهج مع اراءهم وتوقعاتهم.

قل: مرحبا انا اسمي (.....) من منظمة (اسم المنظمة). نحنن نوفر مكان آمن للفتيات لكي يأتين ويتعلمن المعلومات الجديدة ويكسبن المهارات التي من شانها ان تساعدهن وتساعد عائلاتهن.

يكون هذا المكان مخصص فقط للفتيات وستعمل في هذا المكان مع الفتيات فقط الموظفات من النساء.

المعلومات التي نود اعطائها الى الفتيات هي حول بناء مهاراتهن في التواصل. وستمكنهن هذه المهارات من التواصل مع الوالدين بطريقة جيدة.

نود ان نعطيهن المعلومات حول كيفية بقاء انفسهن في أمان و الحذر من الحالات التي من شأنها ان تكون غير امنة.

نود ان نعلمهن المهارات التي تساعدهن على اتخاذ القرارات الصائبة والحساسة بالنسبة لهن ولعائلاتهن.

الاسئلة التي يتم سؤالها:

- اي نوع من المهارات او المعلومات يمكن ان تكون مفيدة للفتيات المراهقات و لعائلاتهن؟
- هل هناك اي وقت خلال اليوم يمكن لبنتكم ان تكون متواجدة فيه لمدة ساعة؟
- ماهي المخاوف التي تمتلكونها حول حضور بنتكم الجلسات؟ كيف يمكننا معالجة هذه المخاوف؟

فهم احتياجات الفتيات والمخاطر

لقد حددت المجموعات التي تريد الوصول إليها، وأوضحت خدماتك. الآن حان الوقت لفهم احتياجاتهن. وسوف يساعدك هذا على أن تقرر اي نوع من البرامج او الخدمات التي تناسبهن.

أشياء تؤخذ في الاعتبار:

- تعطي تقييم الحاجات الفرصة للشركاء العاملين على موضوع العنف القائم على النوع الاجتماعي برسم خريطة السلامة للفتيات، وستساعدهم هذا على فهم مخاطر السلامة لدى الفتيات والمتابعة للتاكد من معالجة هذه القضايا.
- سيساعد هذا الشركاء ايضا على فهم الفجوات في تقديم الخدمات للفتيات والتي يمكن للشركاء المتابعة عليها.
- يمكن ان تكون خرائط السلامة مفيدة لتحديد مخاطر السلامة والمتابعة مع اللجان المعينة او ادارة المخيمات لمعالجة القضايا التي تبرز.
- تقييم الاحتياجات سوف يساعدك على مزيد من الفهم لمحركات المجتمع والعوائق التي قد تواجه الفتيات وتمنعهن من الوصول الى البرامج.
- يمكن استخدام هذه الادوات بمعزل عن المنهج، و خصوصا خلال الاستجابة في حالة الطوارئ او بسبب تحديد خطر معين.

إعداد برنامج لفتيات

- ✓ إنشاء المساحة الصديقة للفتيات
- ✓ فهم الى من تريدين ان تصلي
- ✓ معرفة كيفية الوصول اليهن
- ✓ جمع الفتيات
- ✓ شرح لخدماتك
- ✓ فهم احتياجات الفتاة والمخاطر

بينت الفتيات الاحتياجات التالية أثناء تقييم الاحتياجات في اقليم كوردستان:

"نحن نريد ان يكون لدينا خيار مساحة آمنة للفتيات فقط ، ليتمكن صديقاتنا في مخيم دوميز اللواتي لا يسمح لهن بالقدوم بسبب الاختلاط مع الأولاد، يمكنهن الانضمام إلينا في النشاطات

"بنوا ملعبا للبنين والبنات ولكن لا يمكننا الوصول إليه لأنه لن يكون مناسبا ان يشاهدنا الأولاد، أذ سيتحدث الناس بذلك لاحقا 'الفتيات النازحات في مخيم بحركة"

نأمل ان يتم الاستفهام من عندنا عن حاجياتنا من قبل الوكالات قبل تنفيذ البرامج ليتم الاخذ بها في تقديم نوع الخدمات , لأننا عادة نحصل على خدمات اخرى لا توافق احتياجاتنا (احدى الامهات في مخيم بحركة)

هذا يسلط الضوء على أهمية إجراء تقييمات للاحتياجات ذات المغزى

أداة و - تقييم السلامة للوصول الى الفتيات:

تختص هذه الاداة بمساعدة الشركاء العاملين على موضوع العنف القائم على النوع الاجتماعي حين اجراء تقييم السلامة و الوصول للفئة المستهدفة حين البدء باي برنامج يستهدف الفتيات.

١. رسم خرائط المجتمع/ تخطيط السلامة: [15]

يتم استخدام هذه الأداة لتسهيل المناقشات التي يقودها المجتمع المحلي وتحديد الطرق الآمنة وغير الآمنة للفتيات اللاتي يحاولن الوصول الى المساحة الامنة، واستراتيجيات لمنع أو تقليل خطر طرق الوصول الى المساحة الامنة للفتيات.

ملاحظة الميسر: الأداة مناسبة للاستخدام أثناء المناقشات في مجموعة صغيرة من ٦-٨ فتيات. وينبغي أن تتضمن مجموعة المشاركات أعضاء من نفس الفئة العمرية (١٥-١٩ المراهقات الأكبر سنا، والمراهقات الصغار ١٠-١٤). اذا كان لديك عدد اكبر من ٦-٨ فتات رغبن في المشاركة، لايجب عليك ان ترفضهن وتبعدهن. وينبغي أن تكون المجموعة صغيرة بما فيه الكفاية بحيث يمكن للفتيات أن يعملن على خريطة واحدة معا. إذا كان هناك الكثير من الفتيات في مجموعة واحدة، يمكنك تقسيمهن إلى قسمين. وينبغي أن تكون الفتيات مسؤولات عن رسم الخارطة. تأكد من تشجيع كل فتاة للمشاركة وتضاف لها الطرق الخاصة على الخريطة. الوقت المقدر للفعالية (١,٥) المواد: ورقة اللوح القلاب واقلام ماجك حمراء، زرقاء، خضراء وسوداء.		
خطوة ١	المقدمة	التعريف بجميع الميسرين
خطوة ٢	كسر الجليد	تقدم الفتيات أنفسهن (لعبة الاسم) [16]
خطوة ٣	الغرض	الهدف من هذا التمرين هو فهم المخاطر التي قد تواجه الفتيات في الوصول الى المساحة الامنة. المشاركة طوعية ليست اية فتاة مجبرة على الرد على أية أسئلة إذا لا ترغب في الاجابة عنها ليست اية فتاة مجبرة على مشاركة تجربتها الشخصية
خطوة ٤	قواعد عمل المجاميع	تطلب من الفتيات اقتراح قواعد عمل المجاميع. أسأل: ما هي الأشياء التي يمكن أن نتفق عليها للتأكد من أن كل شخص في هذه الجلسة يشعر بالراحة والاحترام؟ يجب التأكيد على مبدأ السرية وإن كانت أي فتاة تريد أن تناقش مسألة شخصية، فيمكنها أن تفعل ذلك بعد الجلسة.
خطوة٥	تدوين الملاحظات	تطلب من الفتيات اقتراح قواعد عمل المجاميع. اسأل: ما هي الأشياء التي يمكن أن نتفق عليها للتأكد من أن كل شخص في هذه الجلسة يشعر بالراحة والاحترام؟ يجب التأكيد على مبدأ السرية وإن كانت أي فتاة تريد أن تناقش مسألة شخصية، فيمكنها أن تفعل ذلك بعد الجلسة.
خطوة ٦	الخرائط	إعط الفتيات اقلام ماجك زرقاء وسوداء قل: تخيلي أنك تنظرين في المنطقة التي تعيشين فيها من الاعلى. ربما كنت على تلة كبيرة جدا، تنظرين الى الاسفل. اسأل: ماذا ترين؟ قل: ارسمي الأشياء التي ترينها، بدءا من منزلك وبما في ذلك جميع الأماكن التي تزورينها خلال يومك. الأماكن العامة مثل الأسواق والمحلات التجارية والمدارس والخدمات الطبية، ومكان العمل عند الانتهاء من رسم كل الأماكن التي تزورينها، ابدئي رسم الطرق التي تسلكينها للوصول إليها. عند الانتهاء، ضع العلامة في مكان الآمن من على الخريطة في حال اذا لم تأشر الفتيات هذا المكان.

[15] Adapted from IRC Lebanon Safety Mapping Tool: Community Mobilisation Strategy 2015

[16] Check icebreaker activities

خطوة ٧	تحديد المخاطر	قل: نحن رسمنا خريطة محيطك والأماكن التي تزورينها في حياتك اليومية. الآن نود استخدام الخريطة التي قمت بإنشائها من أجل تحديد الأماكن التي تعتبر آمنة وغير آمنة في المنطقة التي تعيشين فيها، والتي قد تمر بها في طريق وصولك الى المساحة الامنة. ضعي دائرة بالخط الأخضر حول المناطق التي تشعر الفتيات فيها انها آمنة أو أنها تشعر بالراحة للذهاب اليها وحدها. ضعي علامة X كبيرة باللون "الاحمر" ، على الأماكن التي لا تشعر الفتيات فيها بالأمان، أو حيث لاتشعر الفتيات بالارتياح ليذهب اليها وحدها (في طريقها من والى المساحة الامنة). هل هناك وقت معين من اليوم تشعر الفتيات فيه بانها آمنة أو غير آمنة في طريقها من والى المساحة الامنة؟ • ضع دائرة بالخط ألاحمر المتواصل على الخريطة حول المنطقة غير آلامنة للفتيات ليلا • ضع دائرة بالخط ألاحمر المنقط على الخريطة حول المنطقة غير الآمنة للفتيات خلال النهار
خطوة ٨	أسئلة	ما الذي يجعل الأماكن التي تحمل علامة الدائرة الخضراء آمنة للفتيات؟ ما الذي يجعل الأماكن التي تحمل علامة "X" حمراء كبيرة غير آمنة للفتيات؟ إذا كانت الفتاة في مجتمعك تواجه مخاوف أو مخاطر، ماذا يمكن أن تفعل؟
خطوة ٩	العصف الذهني حول السلامة	قل: فلنتخيل فتاة من عمركن اسمها (س) وانتقلت لتوها الى مجتمعكن وعليها ان تاخذ نفس الطرق وترتاد نفس الاماكن التي اشيرت اليها من قبلكن في الخريطة. اسأل: مالذي يجعل (س) تشعر بارتياح وامان عندما تذهب وترحل حول الاماكن في هذا المجتمع و الشوارع والطرقات؟ افعل: دون الاجابات على ورقة اللوح القلاب قل: من المهم ان يشعر الجميع بالامان و الأمن. لذلك، سنسعى في الخطوة التالية الى تطوير خطة امان تساعد الفتيات في المجتمع على الشعور بامان وارتياح اكثر.
خطوة ١٠	خطة الأمآن	قل: فلنصيغ خطة أمآن لـ (س) او صديقاتها او اية فتاة تعيش في هذه المنطقة لنساعدهن على الشعور بامان وامن اكثر. افعل: اشرح للفتيات الجدول التالي وأعمل معهن بشكل وثيق على تطوير خطة أمآن لحالات اخطر قد تواجه الفتيات. تاكد من ان تشارك بالمثال التالي حتى يتم توجيههن بشكل اكبر. ملاحظة: يتطلب من الميسر ان يدفع باتجاه الحلول الواقعية التي تقدم بها نيابة عن الفتيات. على سبيل المثال، اذا لم تمتلك الفتيات هاتف جوال يجب على الميسر ان ينتبه بان اخبار الشرطة هاتفيا لايكون حلا متوفرا او مطبقا.

من/ ما هو الخطر (المكان) الاشخاص)	متى؟ (الوقت)	اين؟ (المكان اذا وجد)	من هم الاشخاص/ ما هي الاماكن التي توفر الدعم للفتيات؟	نقاط العمل/ كيف يمكن للاشخاص اللذين تم ذكرهم توفير الدعم؟	المتابعة/ ماهي الاشياء التي يجب متابعتها للتأكد من ان الفتيات تشعرن بالامآن؟
خطوة ١١	اسئلة المتابعة	قل: الاشخاص اللذين ذكرتنهم هم اللذين يشكلون الشبكة العلاقات الاجتماعية لـ (س) او اية فتاة اخرى. قد يكون هؤلاء الاشخاص اصدقاء وصديقات شخصيين او قرينات تجمع معهن الفتاة للقيام بفعالياتها. قد يعني الدعم وجود شخص يستمع اليها من دون ان يحكم عليها او لومها. ويمكن ان تتكون شبكة العلاقات الاجتماعية من اماكن حيث تشعر فيها الفتاة بالراحة كمثل المساحة الامنة او المركز و الاماكن التي تتواجد فيها اناس موثوقون بهم، مثل الاخصائيين الاجتماعيين. يمكن ايضا للفتيات ان يقترحن اجراءات كمثل اخبار ادارة المخيم او قائد مجتمع، اذ يكون بامكانهم فعل اشياء معينة تتعلق بقضايا السلامة. اضافة الى خطة السلامة التي قمنا بتطويرها، هل هناك اي شئ اخر يمكننا اضافته لمساعدة الفتيات على الشعور بامان اكثر و مساعدتهن على حماية انفسهن؟			
	اكمال خطة السلامة	اسأل الفتيات فيما اذا كانت الخطة تبدو واقعية او يمكن للفتيات الرجوع اليها في حال قد يواجهن بعضا من المخاطر المحددة فيها؟ اذا كان الجواب كلا، اسألهن كيف يغيرنها لكي تكون اكثر واقعية. تاكد من ان تخبر المشاركات ما يلي: خطة السلامة هي فقط احدى الادوات التي يمكن ان تكون مفيدة. كل شخص لديه طريقته الخاصة في الحفاظ على سلامته، فتتواجد هذه الخطة فقط للدعم او الاضافة على الاجراءات السلامة التي يمتلكها اصلا كل شخص. من المهم ان تعرف بانه حتي وان تعرضت فتاة ما الى الاذية، لايعني ذلك بانها اخطأت بل ان الشخص يصيب الفتاة بالاذى لديه الخيار في ان لا يقوم بذلك. اذا قامت الفتيات بتشخيص قضايا السلامة العامة، اسالهن عن عدم ممانعتهن في مشاركتها مع ادارة المخيم او اللجان لتتمكن من العمل على هذه القضايا. اذا تم تشخيص قضايا حساسة حول اشخاص معينين، عليك احالتها الى مشرفك. اعطي معلومات الاتصال الخاص بالمساحة الامنة او المركز الى الفتيات اشكر الفتيات على مشاركتهن.			

تقنيات التيسير



إعداد برنامج لفتيات

- ✓ إنشاء المساحة الصديقة للفتيات
- ✓ فهم الى من تريدين ان تصلي
- ✓ معرفة كيفية الوصول اليهن
- ✓ جمع الفتيات
- ✓ شرح لخدماتك
- ✓ فهم احتياجات الفتاة والمخاطر
- ✓ تقنيات التيسير
- ✓ اختيار الموضوع

المشاركة المجتمعية

- الإعداد مسبقا - الجلسات سهلة للتيسير ولكن بعضها تحتاج إلى بعض التخطيط، لذلك تأكد من قراءة الجلسه وان تجعل الجلسة مألوفة لديك وان تقوم باعداد المواد قبل بضعة أيام.
- الوصول ١٠ دقيقة على الاقل قبل أن تبدأ الجلسة لترتيب المساحة.
- أعد اللوازم والمواد لكل جلسة.
- رحب بكل الفتيات على حد سواء.
- ادعم كل الفتيات، بما في ذلك البنات المتكلمات بكثرة والهادئات للمشاركة في الجلسات على حد سواء.
- كن منتبها وحاضرا تماما خلال جميع الجلسات.
- اخلق بيئة تشاركية و أجواء مريحة عن طريق ترتيب الجلوس في دائرة بحيث يمكنك اجراء الاتصال البصري مع جميع الفتيات.
- إستمتع! وينبغي أن تكون الجلسات مثيرة للاهتمام بالنسبة للفتيات وأنه من المهم للفتيات التمتع بالجلسات، لذلك لا تخاف من المرح والاستمتاع أثناء الجلسات.
- راقب وتعرف على الاشارات التي تنذر بوجود فتيات قد يكن في خطر، وإذا لزم الأمر قم بإحالتهن إلى الخدمات المساندة (انظر الصفحة ٢٤).
- اتبع إجراءات الإحالة المتفق عليها وإجراءات الإبلاغ إذا كانت الفتيات في خطر أو محتاجات إلى الدعم، وحافظي على السرية.
- وفر المعلومات للفتيات حول الخدمات والدعم في المجتمع.
- كن مثالا جيدا يقتدى به من قبل الفتيات (أثناء أو خارج الجلسات) من خلال سلوك محترم وإيجابي.

تيسير المواضيع الحساسة:

يشمل المناهج العديد من الجلسات الحساسة وتحديدا حول الصحة الانجابية والسلامة. وعلاوة على ذلك، فإن الأدوات للشركاء الذين يقعون خارج المنهج (أدوات تقييم السلامة) هي أيضا حساسة جدا. لذا فمن الأهمية بمكان أن يتم تجهيز الميسرين للتعامل مع بعض القضايا التي قد تظهر.

تقريبا بالنسبة لكل المراهقات اللواتي يعشن في ظل أزمة إنسانية من المحتمل أن تظهر بعض التغيرات الأولية في سلوكهن و عواطفهن و أفكارهن وعلاقاتهن الاجتماعية، هذا امر طبيعي. من المهم أن نتذكر أنه مع الدعم الكافي فان معظم المراهقات سوف يتعافين ويستعدن سير وظائفهن الطبيعية العادية.

قد تثير بعض الجلسات ذكريات الفتيات "الفتيات اللاتي تعمل معهن قد شهدن اوضاع محزنة" وبالتالي، عند التعامل مع موضوعات معينة، فإنه من المهم أن تكون حذرا جدا من ردود الفعل وكيفية إدارتها. ويمكن التعبير عن الضيق في نواح كثيرة، ويمكن أن يختلف ذلك التعبير باختلاف الثقافات.

بعض العلامات المشتركة للضيق عند المراهقات ما يلي: [١٧]

- تبدو دائما حزينة، لا تبتسم، أو تبكي في كثير من الأحيان.
- تظهر كمنسحبة أو ليست لديها رد فعل للألعاب أو الانشطة الترفيهية الأخرى، تبدو مخدرة/ خاملة.

[17] The Adolescent Kit for Expression and Innovation: Programme Coordinator’s Guide and Tools UNICEF

- صعوبة في التركيز أو الارتباك بسهولة.
- الانشغال المستمر مع العنف والموت والقتل (بما في ذلك قتل أنفسهن).
- تقلبات في المزاج و سرعة الغضب والشعور بالذنب أو اليأس.
- الالحاح والسلوك العدواني مع أقرانهن أو الميسرين سواء جسديا او لفظيا.
- رفض القواعد والسلوك المضطرب مثل الأسئلة دون توقف أو الجدل.
- الشكاوى الجسدية المستمرة بما في ذلك الصداع وآلام في المعدة أو الدوخة.
- مشاكل النوم أو الشهية.

كن على بينة من أنواع الخدمات والدعم المتاحة للمراهقات في منطقتك، وإذا كنت في شك، فشاور مديرك.

السرية و اتفاقات المجموعة :[١٨]

السيناريو المقترح

قل: قبل أن نبدأ يجب علينا وضع بعض الاتفاقيات للمجموعة التي سوف تساعدنا على التأكد من أن هذه هي المساحة الامنة بالنسبة لنا لنعرب عن الآراء والأفكار بحرية.

اسأل: ما هي الأشياء التي نريد أن نتفق عليها للتأكد من أن هذه هي المساحة الامنة بالنسبة لنا، حيث أننا يمكن أن نشعر بالراحة؟ (دون أفكارهن).

قل: قد تكون بعض المواضيع التي نناقشها حساسة جدا وربما يكون هناك بعض الفتيات اللاتي لديهن الخبرات الشخصية يرغبن في مشاركتها. لو كانت احداكن ترغب في التحدث معي بشكل منفرد إذا كانت تعاني من أي مشاكل في حياتها، أنا هنا للاستماع.

لأنه يمكن أن تكون بعض المواضيع حساسة، سوف لن نناقش التجارب الشخصية لأننا لا نعرف ما يمكن أن يحدث لتلك المعلومات إذا تم مشاركتها مع الناس. إذا كنت تريدين أن تتحدثي معي بعد الجلسة، فأنا هنا للمساعدة. السبب في أننا لا نريد أن نناقش التجارب الشخصية لأي شخص في المجموعة هو لأننا لا نعرف ما يمكن أن يحدث لتلك المعلومات اذا تم اشراكها مع الاخرين فالاسلم التحدث معي مباشرة في مكان آمن حيث سيكون كل شيء سريا.

[18] Adapted from Women’s Protection and Empowerment Team Psychosocial Support Resources South Sudan, IRC

أدناه، سوف تجد معلومات محددة تتعلق بتسهيل مواضيع محددة:

١. لغة عامة
٢. جلسات الصحة الانجابية
٣. جلسات السلامة

١. اللغة العامة

التقنيات العامة:
• ادراك وإدارة المشاعر • تجنبي إلقاء المحاضرات أو الوعظ. • شاركي بمعلومات دقيقة. • لا تعطي آرائك الخاصة. • اطلب الدعم إذا كنت بحاجة إلى مساعدة الاستجابة لقضايا معينة. • تحدثي إلى المجموعة حول أهمية الخصوصية.

نصيحة الميسر	الأساس المنطقي	لا تفعل	افعل
لا تسأل أسئلة مباشرة للفتيات حول الموضوعات الحساسة	يمكن لهذا أن يضع الفتيات تحت الضغط، ويمكن أن يكن غير راغبات في تبادل الخبرات الشخصية بسبب الخوف من الحكم عليهن من الفتيات الأخريات في المجموعة.	"ماذا تريد"، "ماذا كنت ستفعل"	" ماذا تريد الفتيات اللاتي مثلكن'، ' ماذا تفعل الفتيات اللاتي مثلكن' الأخريات' في المجموعة.
إعطي أمثلة عندما تحاول شرح الأفكار الصعبة، من خلال سيناريو أو لعب الأدوار أو عن طريق إعادة الصياغة	سوف تساعد الأمثلة الملموسة الفتيات على فهم النقطة التي تحاول بناءها، لا سيما إذا كان يمكنهن الاتصال مع الفكرة من خلال الخبرة وتجربة هذه الأفكار.	"ما هي أهدافك التي تريدين تحقيقها في المستقبل؟	" هالة ١٤ سنة. عندما اصبح عمرها ٢١ عاما، قالت انها تأمل لو انها اكملت المدرسة وحصلت على وظيفة كمعلمة. ومن اجل الوصول إلى هذا الهدف، انها تدرس بجد في المدرسة ". "ان تصبح معلمة" هو هدف هالة.
حافظ على لغتك واضحة وبسيطةالصياغة	على الرغم من كونهن قادرات تماما على استيعاب المفاهيم الجديدة، قد تشعر الفتيات بالخوف من اللغة الفنية لذلك تحتاجين الى الشرح بطريقة يمكنك من الوصول إليهن.	"إدارة القضية هي خدمة تقدم للنساء والفتيات اللواتي يعانين من العنف القائم على النوع الاجتماعي"	في بعض الأحيان، هناك أمور تحدث للنساء والفتيات، يمكن أن تجعلهن يشعرن بعدم الارتياح. هناك شخص متاح للفتيات للتحدث إليه ان حدث ذلك.
اشرح أنه لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة.	من المهم التأكد من أن الفتيات يشعرن بقدرة على التعبير عن أنفسهن من دون خوف من الحكم عليهن.	إذا اقترحت الفتيات الى الممارسات السلبية لا تقل: "هذا خطأ " ما قلتيه سيء"	بدلا من ذلك، قل "دعونا نفكر في الإيجابيات والسلبيات من هذا الاقتراح

٢. جلسات الصحة الأنجابية

قبل الجلسة:

- الثقة: بناء الثقة قبل هذه الجلسات ضرورية
- خطة المستقبل: ماذا تريدين تحقيقه خلال الجلسة ؟ هل أنت واثقة من المعلومات التي يتم تقديمها؟
- تعيين حدودك: قد تشعرين بالحرج للرد على بعض أسئلة الفتيات. كوني صادقة وقولي لهن إذا كنت غير قادرة على الإجابة عن أسئلتهن.
- الحصول على المشورة: تحدث إلى زملائك أو المشرف للحصول على نصائحهم حول كيفية التعامل مع هذه المواضيع. اطلب مساعدتهم إذا كنت في حاجة إليها. عند التماس المشورة تذكرى أن احترام خصوصية الفتيات والامتناع عن تبادل المعلومات عنها مع الآخرين.
- اللغة: فكري في كيفية شرحك للمصطلحات الحساسة الى الفتيات كمثل الجنس والحمل.

خلال الجلسة:

- كن مستعدا للتعامل مع الخجل
- تذكير الفتيات بالقواعد الأساسية والسرية
- أسس على ما يعرفنه أولا قبل إعطائهن المعلومات (قد يكنّ قادرات على الشرح بطريقة بحيث الفتيات الأخريات يفهمنها بشكل أفضل).
- تقديم معلومات دقيقة وواقعية للفتيات
- اسألهن في كل مرحلة إذا كنّ سعيدات لتكملة الموضوع التالي- الحصول على موافقتهن
- إذا كنت لا تعرف الجواب، كن صادقا. حاول العثور على الإجابة في الجلسة المقبلة.
- لا تدفعي الفتيات للإجابة على الأسئلة التي لا يشعرن بالراحة تجاهها
- لاتسأليهن أسئلة مباشرة عن تجربتهن الشخصية
- إذا قمن بمشاركة تجاربهن الشخصية، اشكريهن على المشاركة

في نهاية الجلسة:

- اسأل الفتيات إذا بقي أي شيء غير واضح
- اعطيهن الفرصة لكتابة تعليقاتهن / اقتراحات ردود الفعل بطريقة سرية (أي إعطائهن ورقة يتمكنوا من الكتابة عليها إذا لم يشعرن بالارتياح للتفوه بقضايا معينة)
- ذكريهن بالسرية

إذا كنت لا تشعر بالراحة لإعطاء المعلومات عن هذه المواضيع بسبب المعتقدات الشخصية والقيم وما إلى ذلك، يرجى التحدث مع المشرف. ومن الضروري أن تكون المعلومات المقدمة للفتيات واقعية، ليست منحازة وتعطى بطريقة حساسة وغير حكمية.

٣. جلسات السلامة

خلال جلسات السلامة، كوني منتبهة على ما يلي:

علامات للنظر اليها:

- إنها تتصرف خارج شخصيتها
- انها تنسحب
- أنها تلفت الانتباه إلى نفسها
- انها تذكر شيئا متعلقا بالمشاكل التي تواجهها
- هي على وشك الزواج أو متزوجة مؤخرا
- محتوى النشاط تحفز التغيير في السلوك

النصائح لجلسات السلامة:

- فكري في كيف ستشرحين وتعرفين المصطلحات الحساسة كالاغتصاب والاساءة والتحرش.
- قومي بتقييم الجلسة طوال مرورك فيها، اذا بدأت الفتيات لاتشعرن بالراحة، لاتدفعهن الى الاجابة على اسئلة محددة بل حاول استرجاعها في فترة لاحقة او اسئلي السؤال بطريقة مختلفة.
- حاولي ان تكوني على دراية باية قضايا سلامة متواجدة مسبقا في المجتمع الذي ياتين منه الفتيات.
- فليكن لديك اخصائية اجتماعية/ موظفة الحالة متواجدة اثناء كل فترة الجلسة او جزء منها ان امكن ذلك.

التعامل مع الأفشاء عن العنف المبني علي النوع الاجتماعي داخل المجموعة

- اشكري الفتاة على اللمشاركة
- ذكري المشاركات أن هذا المكان آمن
- غيري الموضوع من الخاص إلى العام على سبيل المثال إذا قالت الفتاة أنها ضربت من قبل والدتها. يمكنك أن تقل، "بعض الفتيات قد تواجه العنف في المنزل". بدلا من "في الوضع الخاص بك،" يمكنك متابعة "إذا كانت الفتيات يعانين من مشكلة مشابهة، فيمكن أن يتحدثن إلى الأخصائية اجتماعية/ موظفة الحالة، أية فتاة يمكنها أن تراني بعد الجلسة لمزيد من المعلومات.
- لا تتجاهلي ما قالته الفتاة أو عدم تغيير الحديث فجأة.
- المتابعة معها في نهاية الجلسة بطريقة منفصلة.

بعد الجلسة:

- ترتيب الوقت في نهاية الجلسة للسماح للفتيات بالتقرب اليك بشكل فردي
- كوني متاحة (وهذا يشمل لغة الجسد وتعبيرات الوجه)
- كوني مستعدة سلفا للتعامل مع أية مشكلات قد تنشأ
- لا تطلبي من الفتاة أن تقول لك ما حدث لها مرة أخرى
- وضحي أن هناك شخصا متاحا لها لتتحدث معه.
- إذا لم تكن منظمتك وكالة تعني بالعنف المبني على النوع الاجتماعي هل تعرف الى أين يمكن أن تتم الإحالات ؟
- كيف ستعمل الإحالة مع التأكد من أن الفتاة تشعر بالارتياح حين تسليم قضيتها إلى وكالة مختلفة؟

نصيحة للميسر: اقرأ التوجيهات حول ادارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي للفتيات المراهقات ادناه.

أداة ز: اداة تقدير الميسر

توفر هذه الأداة الخطوط العريضة للميسرين للنقاط الرئيسية في المنهج (أو أي جلسة مع المراهقات) التى يجب أن يكون الميسر على علم بها.

هناك مجال للتحسين | جيد | ممتاز

	هناك مجال للتحسين	جيد	ممتاز	
إنشاء بيئة داعمة:	لا تغييرات على غرفة	اعادة ترتيب الغرفة	ترتيب الغرفة + مع عدم التحرك في أنحاء الغرفة	ترتيب الغرفة + مع الحركة في أنحاء الغرفة
استخدام لغة الجسد:	لا تغييرات	استخدام تعابير الوجه	استخدام تعابير الوجه مع تغيير في الوقفة	استخدام تعابير الوجه مع تغيير في الوقفة ، تغير نبرة الصوت وحركات اليد المستخدمة
الاستماع الفعال:	الاستماع غير الفعال	تستخدم العبارات المشجعة	العبارات المشجعة مستخدمة ، إعادة وتلخيص	العبارات المشجعة مستخدمة ، إعادة وتلخيص، والتحقق والتثبيت
استخدام دليل الجلسة:	لم يستخدم دليل الجلسة	تم استخدام دليل الجلسة وبعض المواد التي أعدت	تم استخدام دليل الجلسة بشكل منتظم، جميع المواد اعدادها وأحيانا الجداول الزمنية المتبعة في الدليل	تم استخدام دليل الجلسة بشكل منتظم، وجميع المواد تم اعدادها و الجداول الزمنية المتبعة دائما في الدليل
هل يعطون المسؤولية للفتيات خلال الجلسة إذا كان ذلك مناسبا؟	أبدا	احيانا، عندما تكون محددة في دليل الجلسة	في بعض الأحيان، الى فتيات مختلفة	بانتظام وعلى قدم المساواة
هل يقدمون أمثلة وتوضيحات مناسبة للفتيات إذا كن بحاجة إليها؟	أبدا	في بعض الأحيان عندما تكون محددة في دليل الجلسة	في بعض الأحيان عندما يمكن أن يشعر بان الفتيات غير متابعات	بشكل منتظم، مع أو بدون الحاجة
هل يؤكدون على أنه لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة (عند الاقتضاء)	أبدا	أحيانا، عندما تكون محددة في دليل الجلسة	في بعض الأحيان عندما يمكن أن يشعر بان الفتيات مهتمات بهذه المسألة	بانتظام، حتى في إطار التحضير للمناقشة المقبلة
هل يوفرون للفتيات الرسائل الإيجابية والتشجيع؟	لا رسائل إيجابية أو تشجيع	فقط يقدمون رسائل إيجابية التي ضمن دليل الجلسة	يوفرون للفتيات فى بعض الأحيان التشجيع الذي لم يشر اليه في دليل الميسرين	يؤكدون بانتظام على قوة الفتيات وتقديم رسائل التمكين حول إمكاناتهن
اللغة العامة المستخدمة مثل "ما هي المشاكل التي تواجه الفتيات امثالكن 'بدلا من الأسئلة المباشرة	استخدام لغة مباشرة	اللغة العامة تستخدم فقط عندما تكون محددة في الدليل مباشرة	اللغة العامة تستخدم في بعض الأحيان عندما لا تكون محددة في دليل	اللغة العامة مستخدمة بانتظام عند الاقتضاء

الانضباط الايجابي: [19]

الانضباط هو	العقاب هو
إعطاء الطفلات بدائل إيجابية	ان يقال لهن فقط ما لايجب عليه فعله
التقدير أو جهود مجزية وحسن السلوك	ردود فعل قاسية لسوء السلوك
عندما تتبع الطفلات القواعد لأنها تمت مناقشتها والاتفاق عليها	عندما تتبع الطفلات القواعد لأنها مهددة أو مرتشية
التوجيه الثابت والحازم	السيطرة، التخجيل، السخرية
إيجابي، محترم للطفلة	السلبية وعدم الاحترام للطفلة
النتائج المنطقية التي ترتبط مباشرة بسوء السلوك	العواقب التي لا علاقة لها وغير منطقي في ارتباطها بسوء السلوك
حين يجب على الطفلات ان يكفرن ويعتذرن عن سلوكهن عندما يؤثر سلوكهن سلبا على شخص آخر	عندما تعاقب الطفلات لإيذاءهن الآخرين، بدلا من تعليمهن كيف يمكن أن يكفرن ويعتذرن عن سلوكهن
فهم القدرات والاحتياجات والظروف الفردية والمراحل التنموية	غير مناسب لمرحلة التنمية الحياتية للطفلة؛ لا تؤخذ الظروف الفردية والقدرات والاحتياجات في الاعتبار
تعليم الطفلات على استيعاب الانضباط الذاتي	تعليم الطفلات على التصرف بشكل جيد فقط عندما يتعرض لخطر الوقوع في نظر الاخرين، والتصرف بخلاف ذلك في الاوقات الاخرى
الاستماع والنمذجة	تأنيب الطفلات باستمرار بسبب مخالفات بسيطة مما يسبب لهن اهمالنا (اي تجاهلنا، وعدم الاستماع الينا)
استخدام الأخطاء باعتبارها فرصا للتعلم	إرغام الطفلات على الامتثال لقواعد غير منطقية "لمجرد أنك قلت ذلك"
التوجيه في سلوك الطفلة، وليس في ذات الطفلة بتاتا - كان سلوكي خاطئ	انتقاد الطفلة، بدلا من سلوكها- أنتي غبية جدا. لقد كنتي مخطئةً

خطوات الانضباط الايجابي

في حين العقاب هو فعل واحد، الانضباط الايجابي هي عملية مكونة من اربعة خطوات والتي تقدر وتكافئ السلوك المناسب بالشكل التالي.

١. يتم وصف السلوك المناسب: "فليهدأ الجميع، رجاءً"

٢. يتم اعطاء اسباب واضحة: " سنبدأ بجلستنا ويحتاج الجميع الى الاستماع بعناية". ويعني هذا بان الهدوء بسرعة يبين الاحترام للاخرين. فهو مثال جيد على تعاملك مع الاخرين تماما بنفس الطريقة التي تحب ان يعاملوك بها.

٣. الاقرار امر مطلوب: " هل ترون لماذا الامتثال بالهدوء مهم؟" او، "حين نتمكن من الحديث جميعا من دون مقاطعة الاخرين في الكلام و في فرصتهمم للتعلم من الجلسة".

٤. يتم تعزيز السلوك الصحيح: تواصل البصري، إيماءة، ابتسامة، وجود نجاح مذكور أمام المجموعة (الاقرار الاجتماعي هو أعظم جائزة). عندما يتم استخدام المكافآت، ينبغي أن تكون دائما فورية وصغيرة، ولكن يجب ان ترضي الشخص وتثلج الصدر. تكون هذه العملية فعالة للطفل على مستوى فردى. واضافة الى ذلك، يمكن أن تكون هذه العملية أيضا فعالة لمجموعات الأطفال بالنسبة لأولئك الذين يعملون مع مجموعات كبيرة من الاطفال. "الخدعة" هي ان تجعلي الأطفال يشعرون بأنهم في "الفريق الفائز" (المجموعة ككل) وان تثني على جهود كل طفل في كونه عضوا جيدا للفريق.

[19] UNESCO: Positive Discipline in the Inclusive Learning-Friendly Classroom.

السعي للحصول على الانتباه كانضباط ايجابي
التقطي الحالات التي يكن فيها جيدات؛ اثني عليهن عندما لا يسعين للحصول على الانتباه او لا يسئن التصرف.
تجاهلي السلوك عندما يكون ذلك ممكنا، وذلك لاعطاء الطفل الانتباه الإيجابي خاصة خلال ألاوقات الجيدة.
عليمهن على أن يسألن للحصول على الانتباه (على سبيل المثال، احضري بطاقات "انتبهي الي، من فضلك" على أن ترفعها الطفلات عندما يكون لديهن سؤال).
اظهر لهن "العين" الصارمة (النظرة)، ولكن من دون الكلام.
قفي على مقربة منهن وليس بعيدا عنهن (ليس هناك حاجة لسلوكيات جلب الانتباه إذا كنت واقفة بجانبهم).
استهداف- توقف- الفعل. وهذا يعني استهداف الفتاة بالاسم، وتحديد السلوك الذي يجب توقفه، والقول للفتاة ما هو متوقع منها القيام به في تلك اللحظة. اسمحي لها ان تاخذ هي القرار حول ما يجب ان تفعله بعد ذلك وعواقبه.
افعلي ما هو غير متوقع، مثل اطفئي الأنوار او قومي بتشغيل صوت الموسيقي او اخفضي صوتك او غيري من نبرة صوتك او تحدثي الى الجدار.
اصرفي انتباه الفتاة، مثلا عن طريق طرح سؤال مباشر او اطلبي منها خدمة، وإعطي الخيارات، وغيري النشاط.
لا تعطي الاهتمام على اساس الطلب، حتى ولو كان ذلك لسلوك مفيد. ساعدي الطلاب على ان تتكون لديهم دوافع ذاتية. اعطي الاهتمام بطريقة لا يتوقعنها. امسكي بهن وهن في الحالات التي يكن فيها "جيدات".

توفير التعزيز الإيجابي

- **القاء العبارات الايجابية** - "انظرن كم عدد الإجابات دونتنها. فلنحاول أن نكتب عددا اكثر في المرة القادمة! "
- **استمعي اليهن بعناية** وساعديهن على تعلم كيفية استخدام الكلمات للتعبير عن مشاعرهن، بدلاً من الافعال الهدامة.
- **قومي بتوفير الفرص للفتيات لاتخاذ خياراتهن** وساعديهن على التعلم لتقييم العواقب المحتملة لخياراتهن.
- **قومي بتعزيز السلوكيات المرغوبة التي تبرز** مع الثناء المتكرر عليه وتجاهل الآخطاء الطفيفة.
- **قومي ببناء النماذج بشكل منظم**، اتباع السلوك الذي يمكن التنبؤ به والتواصل المبني على الاحترام واستراتيجيات تعاونية لحل النزاعات
- **استخدمي لغة الجسد المناسبة** - إيماءة، ابتسامة، وانظري مباشرة على الفتاة
- **انحني بقامتك نحو الادنى** - وخاصة بالنسبة للأطفال الأصغر سنا، انحني، اركعي، أو اجلسي في مستواها.
- **إعادة هيكلة البيئة** – إزالة الاشياء التي تدعو لسوء السلوك. على سبيل المثال، في حالة استخدام الألعاب أو اللعب كوسائل تعليمية مساعدة، يجب إزالتها عند الانتهاء من الدرس.
- **إعادة توجيه السلوك بشكل إيجابي** - تبدأ فتاة ما بـلعبة (هولا هوب) اثناء نشاط لا يتطلب فيه هذة اللعبة. "يمكنك ان تلعب بذلك بعد أن ننتهي من الجلسة ويكون الوقت حينها هو الافضل لهذه اللعبة."

نصائح حول التعليم الايجابي

يجب أن يساند الانضباط الإيجابي بالتيسير/ التعليم الايجابي. هناك العديد من الطرق الإيجابية الأخرى التي يمكنك من خلالها ان تمنعي حالات سوء السلوك في وقت تقومين بتيسير الجلسة، أو على الأقل تتمكنين من خلالها من التعامل معها بفعالية دون تعطيل جلسة العمل التي تيسرينها. وفيما يلي ست نصائح بهذا الخصوص.

التركيز والتحدث بلطف. تأكدي من الحصول على انتباه الجميع في جلستك قبل البدء بنشاطك. انتظري قبل البدء بالجلسة حتى يهدأ الجميع. الصمت من جهتك هو فعال جدا. بعد فترة الانتظار، ابدئي بجلسة العمل باستخدام صوت يكون أكثر هدوءا من المعتاد. الميسرة التي تتحدث بصوت هادئ غالبا ما تحصل على جلسة تكون اكثر سكونا وهدوءاً مقارنة بالجلسة التي تيسرها الميسرة ذات الصوت العالي. ولاتحرك طالباتها ساكنا كي يستمعن الى ما تقول.

التعليمات المباشرة. يزيد عدم اليقين من مستوى الهياج في الجلسة. ابدئي كل جلسة باعطاء الفتيات بالضبط ما سوف يحدث. اشرحي ما الذي ستقومين به ومالذي سيقمن به في هذه الجلسة. يمكنك تعيين حدود زمنية لبعض المهام. يمكنك الجمع بين التعليمات المباشرة مع التركيز لتعطي الوقت في نهاية الفترة للفتيات للقيام بأنشطة من اختيارهن.

المراقبة. طوفي على المشاركات؛ انهضي وامشي في انحاء الغرفة، وخصوصا عندما يقمن الفتيات بمهام مكتوبة أو يعملن في مجموعات. تاكدي من تقدمهن في العمل. لا تقاطعيهن أو تحاولين عمل الإعلانات العامة إلا إذا لاحظتي أن العديد منهن قد واجهن صعوبات في نفس شيء.

الاشارات غير اللفظية. في بعض الجلسات، يرغب المعلمون أو الميسرون في الحصول على جرس صغير على مكاتبهم. عندما يرن الجرس، حتى ولو بهدوء، يحصلون من خلاله على انتباه الجميع. وأظهر أخرون الكثير من البراعة في الاستفادة من الاشارات غير اللفظية اثناء الفصول الدراسية كفتح وأطفاء البعض للانوار. يحتفظ آخرون بجهاز عد الاجابات في جيوبهم. ويقرع آخرون على السبورة مع قطعة من الطباشير أو قلم رصاص. يمكن أيضا أن تكون الاشارات غير اللفظية تعبيرات الوجه، القامة وهيئة الجسم وإشارات اليد. وينبغي إيلاء العناية في اختيار أنواع من الإشارات التي تستخدميها في جلسات العمل التي تيسرينها. خذي الوقت الكافي لشرح ما تريدينه من الطلاب على القيام به عند استخدام الاشارات الخاصة بك.

المشاركة. تماما كما يجب عليك ان تريد المعرفة عن البنات، في كثير من الأحيان تريد الشابات أن تعرف عنك وعن اهتماماتك. وعندما يتعرفن عليك بشكل أفضل، سترين مشاكل أقل مع الانضباط.

التدخلات غير الظاهرة للعيان. الميسرة/ معلمة الفعالة لا تجازى فتاة لسوء سلوكها عندما تضعها في موضع الانتباه. إنها تراقب النشاط في جلستها وتتجول في أنحاء الغرفة وتتوقع المشاكل قبل حدوثها. يكون نهج التعامل مع فتاة تسيئ السلوك غير واضح للعيان. لا يصرف انتباه الآخرين في الجلسة. على سبيل المثال، في حين تحاول الميسرة إعطاء المعلومات للفتيات يمكنها الاستفادة بشكل فعال من ذكر الاسم. إذا رأت الميسرة بان فتاة تلغو أو لاتشارك في الجلسة، فانها فقط تذكر وتدمج اسم الفتاة في حوارها بطريقة طبيعية. "وكما ترون، سميرة، XXX." تسمع سميرة اسمها ويتم انخراطها مرة أخرى في المهمة. وهكذا لا يبدو أن بقية الفتيات لاحظت هذا التدخل غير اللافت.

ادارة حالة العنف الجنسي للفتيات المراهقات[20]



[20] Information taken from Caring for Child Survivors of Sexual Assault Guidelines: IRC/UNICEF

إدارة الحالة للفتيات المراهقات:

من الممكن أن تكشف الفتيات عن حالات العنف الجنسي الشخصية في اثناء الجلسات.
ومن الممكن أيضا أن تعتقد الميسرة بان فتاة قد تعرضت إلى العنف الجنسي استنادا إلى بعض من العلامات تظهرها الفتاة (كما ذكر أعلاه)

هناك بعض المبادئ التوجيهية يجب تذكيرها عند توفير إدارة الحالات للفتيات دون سن ١٨:

ما هي الموافقة المستنيرة ؟

الموافقة المسبقة هي الموافقة الطوعية من الفتاة التي لديها القدرة القانونية لإعطاء الموافقة. لتوفير "الموافقة المسبقة" يجب أن يكون لدى الفتاة القدرة والنضج لمعرفة وفهم الخدمات التي تقدم اليها وتكون قادرة على إعطاء موافقتها قانونا. وعادة ما يكون الآباء مسؤولين عن إعطاء الموافقة لأطفالهم في الحصول على الخدمات حتى يبلغ الطفل سن ١٨ سنة من العمر. في بعض البيئات، تكون المراهقات الأكبر سنا هن أيضا قادرات من الناحية القانونية على تقديم الموافقة بدلا من أو بالإضافة إلى موافقة ابائهن.

ما هي المصادقة المستنيرة؟

المصادقة المستنيرة عبارة رغبة معربة للمشاركة في الخدمات. للأطفال الذين هم بحكم التعريف اصغر من العمر الذي يمكنهم من اعطاء الموافقة المستنيرة، ولكن لديهم من العمر ما يكفي لفهم وقبول المشاركة في الخدمات، ويستحصل "مصادقة مستنيرة" من الطفل.

هل يمكنني العمل مع الفتيات دون سن ١٨ عاما إذا كان الاباء / الوصي لا يوفر الموافقة؟
في كثير من الحالات، قد يكون من الممكن العمل مع الفتيات دون سن ١٨ عاما رغم عدم اعطاء أحد الوالدين / الوصي الموافقة. وفيما يلي الخطوط العريضة لحالات التي يكون هذا فيها ممكنا اوغير ممكن:

الأطفال الصغار (من عمر ٦-١١)

عادة، يكون الأطفال في هذه الفئة العمرية غير قادرين من الناحية القانونية وليسوا ناضجين بما فيه الكفاية لاعطاء الموافقة المستنيرةعن المشاركة في الخدمات. رغم ذلك، فهم قادرون على اعطاء المصادقة المستنيرة او ابداء "الرغبة" للمشاركة. ينبغي أن يطلب الإذن من الأطفال في هذه الفئة العمرية قبل المضي قدما في تقديم الخدمات والإجراءات التي تؤثر عليهم بصورة مباشرة. إذن يمكن ان يوفر الطفل القبول شفويا ومن ثم يوثق هذا القبول في نموذج المصادقة المستنيرة. بالنسبة للأطفال في هذه الفئة العمرية، تكون الموافقة المستنيرة الخطية من الوالدين/ مقدمي الرعاية مطلوبة جنبا إلى جنب مع المصادقة المستنيرة من قبل الطفل. **إذا لم يكن بمكان الحصول على الموافقة المستنيرة من الوالدين أو مقدمي الرعاية، يؤخذ بموافقة شخص بالغ آخر موثوق به ومشخص من قبل الطفل، والذي يمكن أن يشارك به بشكل آمن في قرارات الرعاية والعلاج للطفل وتستحصل منه الموافقة عن الطفل.**

المراهقون الاصغر سنا (من عمر ١٢-١٤)

يتكون لدى الأطفال في هذه الفئة العمرية القدرات المتطورة والتطور المعرفي الأكثر تقدما، وبالتالي قد يكونون ناضجين بما فيه الكفاية لاتخاذ القرارات بشأن تقديم الموافقة المستنيرة و / أو المصادقة المستنيرة على استمرار الخدمات. ضمن الممارسة القياسية، ينبغي على مسؤول الملف ان يسعى للحصول على مصادقة خطية من الطفل للمشاركة في الخدمات، وذلك بالاضافة الى الموافقة المستنيرة الخطية من الوالدين / مقدمي الرعاية. رغم ذلك، إذا ما اعتبر اشراك مقدمي الرعاية غير آمن و/ أو ليس في مصلحة الفضلى للطفل ، يجب على مسؤول الملف المحاولة للتعرف على شخص بالغ اخر موثوق به في حياة الطفل ليقدم الموافقة المستنيرة، جنبا إلى جنب مع المصادقة الخطية من الطفل. **إذا لم يكن ذلك ممكنا، قد تحمل المصادقة المستنيرة من قبل الطفل سندا كافيا لاستمرار الخدمات إذا قد قيم مسؤول الملف الطفل بانه ناضج بما فيه الكفاية، ويمكن حينها لمسؤول الملف المضي قدما في تقديم الرعاية والعلاج تحت الإشراف والدعم من مشرفه. يجب أن يتشاور الإخصائيين الإجتماعيين/مسؤلي الملفات مع رؤسائهم للاسترشاد بهم في هذه الحالات.**

المراهقون الأكبر سنا (من عمر ١٥-١٧)

يعتبر المراهقون الأكبر سنا من الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ سنة فأكثر، عموما ناضجين بما فيه الكفاية لاتخاذ القرارات. وبالإضافة إلى ذلك، غالبا ما يسمح قانونا للذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ سنة فاكثر باتخاذ قراراتهم بانفسهم فيما يخص الرعاية الخاصة بهم والعلاج، وخصوصا بالنسبة لخدمات الرعاية الصحية والاجتماعية والإنجابية. وهذا يعني بأنه يمكن للمراهقين الأكبر سنا ان يعطوا موافقتهم أو قبولهم وفقا للقوانين المحلية. من الناحية المثالية، يتم شمول مقدمي الرعاية الداعمين وغير المخالفين في صنع القرار الخاص بتقديم الرعاية والعلاج منذ البداية وهم يقدمون موافقتهم أيضا. رغم ذلك، ينبغي ان يتم اتخاذ القرارات بشأن اشراك مقدمي الرعاية مع الطفل مباشرة وذلك وفقا للقوانين والسياسات المحلية. إذا كان يوافق المراهق (ومقدم الرعاية) على المضي قدما، فيوثق مسؤول الملف الموافقة المستنيرة على ذلك باستخدام استمارة الموافقة المستنيرة للمستفيد أو يوثق على ملف القضية بأنه قد حصل على موافقة شفهية للمضي قدما في تقديم خدمات إدارة الحالة.

حالات خاصة

إذا لم يكن شمول مقدم الرعاية في عملية الموافقة المستنيرة في مصلحة الطفل الفضلى، يحتاج مسؤول الملف لتحديد ما إذا كان هناك شخص بالغ اخر موثوق به في حياة الطفل حيث يمكن أن يوفر الموافقة. وإذا لم يكن هناك شخص بالغ آخر موثوق به لتقديم الموافقة، يحتاج مسؤول الملف لتحديد قدرة الطفل في صنع القرار على أساس عمر الطفل ومستوى نضجه.

إذا كان الطفل دون سن ١٥ ولم يعطي القبول ولكن مقدم الرعاية اعطى الموافقة أو إذا لم يوافق كل من الطفل ومقدم الرعاية أو لم يوافق الطفل الاكبر سنا من ١٥ عاما، يحتاج مسؤول الملف إلى اتخاذ قرار على أساس كل حالة على حدة وبناء على عمر الطفل ومستوى نضجه والعوامل الثقافية / التقليدية ووجود مقدمي الرعاية (الداعمون) والحاجة الملحة لاحتياجات الرعاية والعلاج وفيما اذا كان من المناسب ان يمضي قدما ضد رغبات الطفل و / أو مقدمي الرعاية في إدارة الحالة ومساعدة الطفل حتى يتمكن الطفل من الحصول على خدمات الرعاية والمعالجة العاجلة اللازمة.

في الحالات التي يتردد فيها الأطفال و / أو مقدمي الرعاية في المضي قدما في ادارة الحالة، يجب على مسؤل الملف ان يطرح أسئلة إضافية لتحديد سبب ترددهم لتلقي الخدمات. لربما، على سبيل المثال، يخاف الطفل و / أو مقدمي الرعاية من فقدان سرية الحالة بسبب قانون الإبلاغ الإجباري. ففي هذه الحالة، يمكن لمسؤول الملف مواصلة المناقشة حول حق العميل في كيفية تبادل المعلومات إذا اقتضى الأمر (على سبيل المثال، في حالة الإبلاغ الإجباري) و / أو مواصلة مناقشة مخاطر الإبلاغ. إذا تم تحديد مخاطر جسيمة، ومن ثم قد لا يكون في مصلحة الطفل الفضلى أن يتم الابلاغ، يمكن لمسؤول الملف ان يقوم بمزيد من الشرح والمناقشة حول هذا الأمر مع الطفل المراجع وبالتالي مع المشرف على عمله. يجب على مسؤول الملف يأخذ الوقت الكافي لمناقشة مخاوف الطفل ومقدم الرعاية والمخاوف حول الشروع في إدارة الحالة، وان يقدم لهم إجابات واضحة ودقيقة لمساعدتهم على معالجة هذه المخاوف والاهتمامات المحددة.

الفئة العمرية	الطفل	مقدم الرعاية	اذا لم يوجد مقدم الرعاية او شموله ليس من مصلحة الطفل الفضلى	الوسائل
٦–١١	المصادقة المستنيرة	الموافقة المستنيرة	الموافقة المستنيرة من شخص بالغ اخر موثوق به في حياة الطفل او من مسؤول الملف	المصادقة الشفهية، والموافقة الخطية
١٢–١٤	المصادقة المستنيرة	الموافقة المستنيرة	الموافقة المستنيرة من شخص بالغ اخر موثوق به في حياة الطفل. يعتبر النضج الكافي لدى الطفل سندا معتبرا	المصادقة المكتوبة، والموافقة الخطية
١٥–١٨	الموافقة المستنيرة	الحصول على الموافقة المستنيرة منه بموافقة الطفل	الموافقة المستنيرة من الطفل ويعتبر النضج الكافي لدى الطفل سندا معتبرا	الموافقة الخطية

ماذا يحدث إذا رفضت فتاة رؤية الأخصائية الاجتماعية/ موظفة الحالة وارادت فقط أن تتحدث إلى ميسرة الجلسات؟

- ومن الممكن أن فتاة قد لا تشعر بالراحة لرؤية الأخصائية الاجتماعية/ موظفة الحالة لأنها قد أنشأت بالفعل علاقة ثقة مع الميسرة. من المهم حينها أن نفكر في الاستراتيجيات التالية:
- وضحي دورك للفتاة واشرحي دور الأخصائية الاجتماعية/ موظفة الحالة
- اشركي الأخصائية الاجتماعية/ موظفة الحالة في بعض الجلسات بحيث يمكن ان تصبح مألوفة لدى الفتيات.
- التعريف بالأخصائية الاجتماعية/ موظفة الحالة شخصيا بدلا من مجرد الاشارة اليها.
- الجلوس مع الفتاة والأخصائية الاجتماعية/ موظفة الحالة عدة مرات (ليس لمناقشة الحالة) قبل بدء إدارة الحالات للمساعدة في بناء الثقة بين الاثنتين.
- قد ترفض الفتاة معرفة الأخصائية الاجتماعية/ موظفة الحالة في أول بضع مرات، لكنها قد تغير رأيها في المستقبل، لذلك دعيها تعرف بان الخيار يبقى مفتوح لها دائما.

ماذا يحدث إذا تقبل فتاة أن تكون لديها ادارة الحالة ولكن لا يمكنها أن تحضر لأن أمها تأتي دائما إلى المركز؟

اطلبي الفتاة كيف أنها ترغب في المضي قدما. أسألها لتقترح البدائل التي قد تسمح للفتاة أن تحصل على إدارة حالتها في إطار سري.

استكشفي إمكانيات أخرى مثل إدارة حالة عبر الهاتف.

هل يجب علينا التوسط لدى الآباء والأمهات إذا ذكرت الفتيات القضايا التي تواجهنها في المنزل؟

فمن المهم الحفاظ على اتباع النهج المرتكز على شخص الناجية. لايجب على الموظفات ان يتوسطن بين الوالدين والفتيات. يتوقع من الموظفات يحافظن على الخصوصية والسرية وأن يسألن الفتاة ما هي الحلول للقضايا التي تواجهها والسماح لها لاتخاذ القرارات حول كيفية رغبتها في المضي قدما.

استخدام المنهج
للتدخلات القصيرة

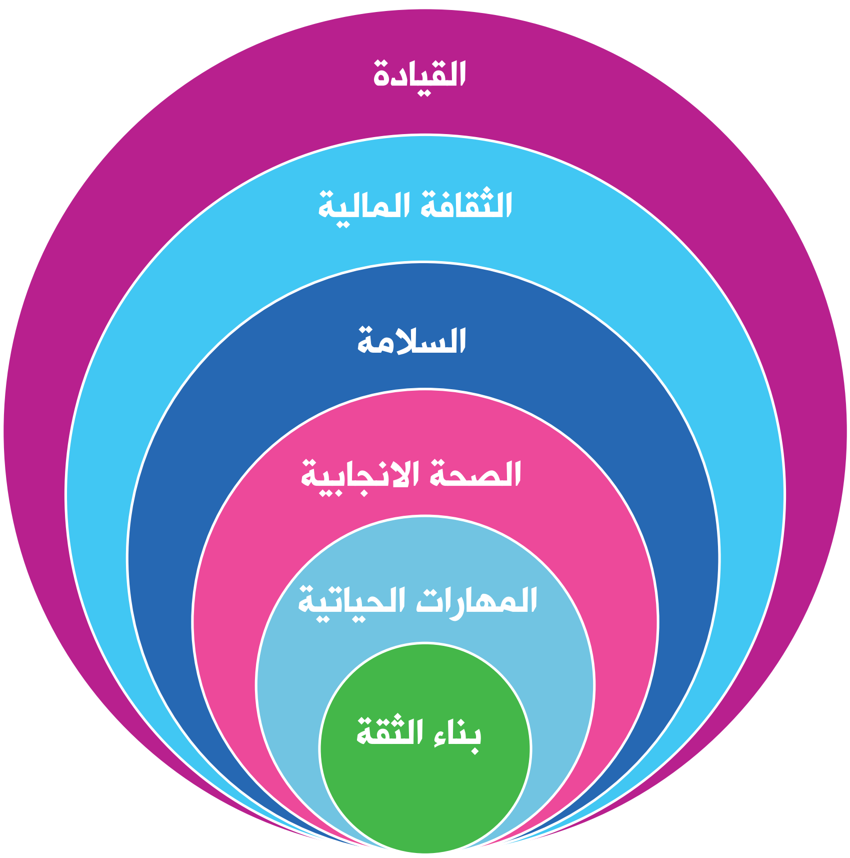


مناهج المراهقات

عند هذه النقطة في برنامج المراهقات، كنت قد أنشأت المساحة الصديقة لفتاتك، وقمتي بتقييم احتياجات الفتيات وتوضيح خدماتك. أنت الآن جاهزة لتنفيذ دورات للفتيات.

- ستحتاجين الى اخذ القرار على تنفيذ اي من الجلسات مع الفتيات.
- ينبغي من الناحية المثالية أن يتم الانتهاء من منهج الفتيات المراهقات بالكامل. ومع ذلك، فإنه يمكن أن تستخدم أيضا كجزء من تدخل مستهدف اصغر.
- هناك خمسة جلسات أساسية التي يجب أن تكتمل مع الفتيات (المذكورة أدناه). هذا هو الحد الأدنى الذي ينبغي أن يجري تنفيذه مع أي مجموعة. يمكنك البناء على هذه الجلسات لتتناول موضوعات إضافية من الدليل وذلك بناء على احتياجات الفتيات.

الجدول ١: مكونات المناهج



إعداد برنامج لفتيات

- ✓ إنشاء المساحة الصديقة للفتيات
- ✓ فهم الى من تريدين ان تصلي
- ✓ معرفة كيفية الوصول اليهن
- ✓ جمع الفتيات
- ✓ شرح لخدماتك
- ✓ فهم احتياجات الفتاة والمخاطر
- ✓ تقنيات التيسير
- ✓ اختيار الموضوع

الجلسات الجوهرية

الجلسات الجوهرية التي يجب أن يتم تنفيذها وتكميلها مع كل مجموعة فتاة حسب الفئات العمرية هي كالاتي:

الفتيات ١٠-١٤	الفتيات ١٠-١٤
مجموعة فتاتنا اجسامنا دورة الطمث اللمس الجيد واللمس السيء تحدياتنا، حلولنا	مجموعة فتاتنا اجسامنا إدارة الطمث أنواع العنف تحدياتنا، حلولنا

الاستجابة في حالات الطواريء

أثناء حالات الطوارئ أو عند وجود مشكلة محددة والتي تحتاج إلى المعالجة مع الفتيات، قد لا يكون لديك الوقت لتنفيذ العديد من الجلسات مع الفتيات. لذلك فمن المهم ان تنظر الى ماهي أهم المعلومات التي تحتاج إلى إعطائها للفتيات.

هناك نوعان من الدورات الطارئة التي يمكن القيام بها للفتيات ومقدمي الرعاية أدناه.

جلسة الاستجابة لحالات الطوارئ
الفتيات المراهقات

الهدف: توفير المعلومات الأساسية للفتيات النازحات مؤخرا
المواد: ورقة A٤، والأقلام الملونة وأقلام الرصاص والأقلام واوراق اللوح القلاب ، واقلام الماجك
المدة: ساعة ونصف

معلومات الميسرة:

الخطوات الاساسية:

١.حاولي قدر الإمكان التأكد من انه تم ايصال المعلومات إلى الفتيات في بيئة صديقة للفتاة. قد لا يكون من الممكن أن نرى الفتيات وحدهن في هذه المرحلة، لذلك إذا لزم الأمر ابدئي الجلسة في حضور أمهاتهن.

٢. تأكدي من أن لديك معلومات جاهزة عن كيفية وصولهن إلى المساحة الامنة التي تعملين فيها

٣.تقدمي بالمعلومات حول رقم الهاتف الخاص بالخط الساخن إذا كان لديك خط ساخن.

٤.قومي بزيارات "باب إلى باب" لتجدين الفتيات وتتحدثين إليهن وأولياء امورهن عن الخدمات المتاحة

ما يجب فعله وما لايجب فعله مع الفتيات

- لا تستخدم لغة مباشرة عند مناقشة المواضيع الحساسة. بدلا من ذلك، استخدم عبارات مثل "ماذا تعتقد الفتيات" أو "ماذا يؤثر على فتيات مثلكن ". ويمكن أن تكون الفتيات خجولات وقد يشعرن بعدم الارتياح عندما يسألن الأسئلة بطريقة مباشرة وأنهن لا يعرفن الميسرة، وخاصة في المواضيع الحساسة.
- لا تقومي بإنشاء ديناميكية العلاقة بين المعلمة / الطالبة
- اجعلي الفتيات يشعرن بالراحة.
- أستخدمي لغة الجسد المفتوحة.
- اعطي الفتيات الرسائل الإيجابية والتشجيع
- اكدي لهن على أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة
- كوني متاحة للفتيات الذين لديهن أسئلة بعد جلسة

المقدمة (١٠ دقائق)

افعلي: رحبي بالفتيات في الجلسة، عرفي بنفسك

قولي: اليوم أريد أن أقدم لكم بعض المعلومات من شأنها أن تساعدكن على جعلكن أكثر استعدادا للتعامل مع الوضع من حولكن. ولكن دعونا أولا نتعرف على بعضنا البعض بشكل أفضل.

افعلي: اطلبي من الفتيات ان يكونن دائرة. ستشارك كل فتاة اسمها مع المجموعة وشيء يحبها وتبدأ اسمه بالحرف الاول من اسمها.

عند الانتهاء،
قولي: هذا هو المساحة الامنة بالنسبة لنا لتبادل الأفكار والآراء. سيبقى كل شيء سوف نتحدث عنه في هذا المكان ولايناقش عليها خارج هذه الغرفة. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، ونحن نريد منكن تشعرن بالراحة هنا.

من انا؟ (١٥ دقيقة)

قولي: الآن سوف نقوم بنشاط مرح حيث يمكننا التعرف على بعضنا البعض وعلى أنفسنا أكثر

خطوة ١: انا

- اطلبي من الفتيات ان يرسمن رسما تخطيطيا للافاتار على ورقتهن (كما هو موضح أدناه)
- يجب على الفتيات أن يكتبن اسمائهن أو يكون لديهم رمزا على الورقة.
- باستخدام الأقلام الملونة، يمكن للفتيات تزيين صورتهن للافاتار على الصفحة التي تمثلهن:
- ويمكن رسم تعابير الوجه لإظهار كيف هي شعورهن
- ويمكن استخدام الألوان المفضلة لديهم لملابسه

الخطوة ٢: أشخاص أثق بهم

- الآن فكري في الناس الذين كن قد سافرن معهم ويمكنهن الوثوق بهم (الاشخاص الاكثر قربنا اليهن، والأصدقاء، والأسرة وما إلى ذلك). ويمكنهن كتابة من هم هؤلاء الناس، أو يمكنهن رسمهم لهم حول صورة الافاتار.
- يمكنك أن تقولي: "الجميع هنا يعرف شخص ما، سواء من الأسرة وقد سافر معه أو الأشخاص الذين قد اجتمع بهم على طول الطريق. ونحن نشعر انفسنا قريبون من بعض من هؤلاء الناس ونثق بهم وإذا كنا بحاجة إلى مساعدة، يمكننا أن نطلب منهم المساعدة. دعونا الان نضع هؤلاء الناس حول صورة الافاتار التي لدينا".

ملاحظة الميسرة: إذا اعربت الفتيات بأنهم ليس لهن أي شخص من حولهن، يمكنك أن تطلبي منهن أن يضعن الآخرين حول الصورة ممن لم يسافرن معهم، ولكنهن يثقن بهن من زمن يرجع الى عيشهن في اماكنهن الاصلية"

الخطوة ٣: ما الذي يمكنني فعله

- رسم أو كتابة أشياء كنت جيدة فيها - مهاراتك، والمواهب والصفات.
- يمكن أن تكون هذه الأشياء التي كنت فخورة بها أو الأشياء التي قد قالها الناس لك بانك جيدة فيها.
- وهذه يمكن أن تتعلق بالطريقة التي تتصرف مع أشخاص آخرين.

افعلي: عند انتهاء الفتيات، أسألي ما إذا كان أي منهن تود أن تشارك بشيئ من صورته التي رسمتها (لايستوجب عليها المشاركة بكل تفاصيل الصورة).

كيف يمكن أن نحمي أنفسنا والآخرين؟ (٣٠ دقيقة)

قولي: نحن نعلم عندما نكون جديدين بالنسبة إلى مكان ما، يمكن أن يكون ذلك في بعض الأحيان مربكا أو غير مألوفا. لذلك فمن المهم أن نعتني بأنفسنا وأيضا بمن هم حولنا خلال هذا الوقت حتى نتمكن من الشعور بالراحة والهدوء.

قولي: يكون شيئا طبيعيا بان لانشعر بالسعادة في بعض الأحيان، ولكن يجب على الفتيات ان يتكلمن حول ما يزعجهم مع شخص يثقن به. من المهم أن نتحدث لعائلاتنا خلال هذا الوقت العصيب ونحاول ان ندعم بعضنا البعض. وعلينا أيضا أن نعتني بأنفسنا ولا نخاف من التعبير عن أنفسنا، خاصة إذا كنا لا نشعر بالراحة.

قولي: دعونا نفكر في بعض الامور التي يمكن للفتيات القيام بها لحماية أنفسهن ومن هم حولهن؟

قولي: دعونا ندخل في مجموعات صغيرة حتى نتمكن من مناقشة هذا الأمر والتفكير في بعض الأفكار.

افعلي: تقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلبي من كل منهن أن تفكر في ٢-٣ اشياء التي يمكن القيام به لحماية أنفسها ومن هم حولها.

افعلي: بمجرد انتهائهن من النشاط، اطلبي منهن ان يعرضن أفكارهن.

ملاحظة الميسرة:
إذا ذكرت الفتيات أية ممارسات أو أساليب ضارة (مثل حمل سلاح أو ضرب شخص ما) اطلبي من المجموعة ان تناقش ما الذي يمكن أن يكون إيجابيات وسلبيات هذا الاقتراح. تأكدي من شرح المخاطر التي ينطوي عليها الاقتراح، وما إذا كان يمكن أن يسبب ضررا للفتيات وغيرها.

افعلي: اطلبي منهن العودة إلى مجموعاتهم وأن يفكرن في ١-٢ اشياء يمكن للناس من حولهن القيام بها لحمايتهن.

افعلي: اطلب منهن تقديم أفكارهن إلى المجموعة.

افعلي: إعطي الفتيات الأفكار والاقتراحات التالية إن لم تكن قد سبقت الإشارة إليها من قبلهن:

الحفاظ على السلامة:

- سيري في مجموعات، وخصوصا عند الذهاب إلى المراحيض / اماكن الاستحمام وفي الليل وأيضا عند الذهاب الى المحلات التجارية أو لجمع المواد غير الغذائية.
- امشي في المناطق التي توجد فيها الأضواء وكثير من الناس. تجنب المناطق التي هي مظلمة وفارغة، أو حيث كنت لا تشعر فيها بالراحة.
- إذا كان لديك امكانية الحصول على مصباح عليك ان تاخذيه معك عند المشي في الليل.
- إذا كنت تسيرين في مكان ما، تأكد من أن تخبري شخص ما في عائلتك بذلك حتى يعرفون أين تكونين ومتى ستعودين.
- إذا كان هناك أي شخص يجعلك تشعرين بعدم الارتياح تأكدي من إخبار شخص موثوق به عن هذا الشخص.
- لا تقبلي أي شيء من الغرباء لأنهم قد يطلبون منك شيئا في المقابل.
- لا تعطي بياناتك الشخصية للغرباء
- إذا كنت قد تعرضتي أو أي شخص تعرفينه قد تعرض للأذى، يمكنك التحدث مع شخص بالغ تثقين به أو التحدث مع الموظفين في المساحة الامنة. هنا يمكن للفتيات التعبير بحرية والصراحة حول أي شيء يزعجهن.

افعلي: اسأل الفتيات إذا كنّ لديهن أي أسئلة أو أي شيء للإضافة إلى هذه القائمة.

الناس للناس: (٥ دقائق)

١. اطلبي من الفتيات ان يشكلن دائرة.
٢. كل فتاة تكون مع قرينتها بجنبها.
٣. عندما تقول الميسرة "يدا بيد"، يجب على الفتيات ان يضعن كف أيديهن وجها لوجه مع بعض
٤. عندما يقول المسهل "العودة إلى الوراء"، يجب على الفتيات ان يضعن ظهرهن في مقابل بعضهن البعض، وهلم جرا.
٥. عندما يقول المسهل "الشخص مقابل الشخص"، تقوم الفتيات بتبديل قريناتها.
٦. كرر العملية ٣-٤ مرات

الاعتناء بأجسامنا: (٢٥ دقيقة)

قولي: في الأوقات الصعبة، ونحن ننسى أحيانا أن نعتني بأنفسنا لأن التفكير في أشياء أخرى يشغل بالنا. نحن بحاجة الى التفكير في رعاية أجسامنا ومشاعرنا أيضا.

أسألي: لماذا من المهم أن تعتني الفتيات بأنفسهن حتى خلال الأوقات الصعبة وغير المريحة؟

قولي: من المهم أن نحاول مواصلة رعاية أنفسنا حتى نتمكن من البقاء في صحة جيدة وقوية خلال هذا الوقت.

افعلي: قسمي الفتيات لى مجموعات صغيرة. اطلبي من الفتيات ان يرسمن فتاة في بيئة جديدة ومختلفة لما كانت تعيش فيه من قبل. ما هي الأشياء مهمة التي يستوجب على هذه الفتاة أن تفعل، حتى تبقى في صحة جيدة وقوية؟

افعلي: بمجرد انتهاء الفتيات من الشاط، اطلبي منهم ان يعرضن أفكارهن على المجموعة الكبرى.

اضيفي المعلومات التالية للفتيات إذا كن قد نسين ذكرها:

- من المهم أن تغسل يديك بالماء والصابون عند الامكان، وهذا سوف يساعد على حمايتك من الجراثيم.
- عندما يكون ذلك ممكنا، فإنه من المهم الاستحمام والحفاظ على نظافة الجسم.
- لا تستخدمي الصابون المعطر أو منتجات التنظيف المنزلية في المناطق الحساسة. استخدمي الصابون المصنوع من زيت الزيتون إذا كنت تستطيع.
- بعد استخدام المرحاض، قومي بتنظيف الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف حتى لا تنتشر الجراثيم.
- عند الحيض، استخدمي المناديل الصحية لالتقاط الدم، أو استخدمي مناديل نظيفة أو قطعة قماش نظيفة.
- كن مستعدة - لا تنتظر الدورة الشهرية القادمة قبل ان تحصلين على هذه الامور لالتقاط الدم. حاولي أن تكون جاهزة في وقت مبكر قبل ان يحين الوقت. يمكن العثور على المناديل في صيدلية، سوبر ماركت أو اسألي عنها في مكان آمن.
- عند التخلص من المناديل الصحية، لا تضعيها في المرحاض، غلفيه في البلاستيك أو ورقة وضعيها في سلة المهملات حتي يتم إزالتها مع بقية القمامة.
- حاولي أن تستريحين عندما تستطيعين، واخلدي الى النوم والاسترخاء كلما أمكن ذلك لإتاحة الوقت لجسمك للتعافي.
- إذا كنت لا تشعرين بحالك جيدة، تحدثي الى شخص تثقين به، يمكن ان يساعدك الحديث مع الناس في بعض الأحيان لتبدئي بالشعور على نحو أفضل.
- فكري في الأشياء التي تجعلك سعيدة.
- يمكن أن يجعل القيام ببعض التمارين الرياضية الخفيفة الناس يشعرون على نحو أفضل في بعض الأحيان.
- خذي نفسا عميقا عدة مرات، وهذا يمكن أن يساعدك على الاسترخاء.

قولي: إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، تحدثي إلى شخص تثقين به مثل أمك، اختكي الكبرى، عمة أو الموظفات في المساحة الامنة.

الرسالة الأخيرة: (٥ دقائق)

قولي: نحن هنا لمساعدتك إذا كان لديك أي أسئلة، وهناك أيضا غيرنا من المنظمات التي يمكنها أن تساعدك.

افعلي: اعطيهن المعلومات عن الخدمات واشرحي الخدمات المختلفة المتاحة لهن.

جلسة الاستجابة لحالات الطوارئ الفتيات المراهقات

الهدف: تقديم المعلومات الأساسية لمقدمي الرعاية للفتيات النازحات
المدة: ساعة واحدة

معلومات الميسرة:

الخطوات الاساسية:

١. تأكدي من أن لديك معلومات جاهزة عن كيفية وصولهن إلى المساحة الامنة التي تعملين بها

٢. تقدمي بالمعلومات حول رقم الهاتف الخاص بالخط الساخن إذا كان لديك خط ساخن.

٣. قومي بزيارات الباب إلى الباب لتجدين الفتيات وتتحدثين إليهن وأولياء امورهن عن الخدمات المتاحة

النصائح:

- اجعلي مقدمي الرعاية يشعرون بالراحة، لا تدفعيهم للإجابة إذا لم يكونوا مرتاحين بذلك.
- تذكري أن هذا الوقت هو وقت ضاغط بالنسبة لهم لذلك اعطيهم الفرصة للتعبير عن همومهم
- استخدمي لغة جسد مفتوحة
- تقدمي بالرسائل الإيجابية والتشجيع لمقدمي الرعاية
- كن متاحة لمقدمي الرعاية الذين لديهم أسئلة بعد الجلسة

المقدمة (١٠ دقائق)

افعلي: رحبي بمقدمي الرعاية في الجلسة، عرفي بنفسك

قولي: اليوم أريد أن أقدم لكم بعض المعلومات من شأنها أن تساعدكم على جعلكم أكثر استعدادا للتعامل مع الوضع من حولكم. ولكن دعونا أولا نتعرف على بعضنا البعض بشكل أفضل.

افعلي: اطلبي من مقدمي الرعاية بان يشاركون باسمائهم وكم هو عدد اطفالهم اللذين نزحوا معهم.

عند الانتهاء،

قولي: هذه هي المساحة الامنة بالنسبة لنا لتبادل الأفكار والآراء. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، ونحن نريد منكم ان تشعروا بالراحة هنا.

كيف يمكن أن نحمي أنفسنا والآخرين؟ (٢٠ دقيقة)

قولي: نحن نعلم عندما نكون جديدين بالنسبة إلى مكان ما، يمكن أن يكون ذلك في بعض الأحيان مربكا أو غير مألوفا. لذلك فمن المهم أن نعتني بأنفسنا وأيضا بمن هم حولنا خلال هذا الوقت حتى نتمكن من الشعور بالراحة والهدوء.

اسألي: ما هي بعض الاشياء التي يمكننا فعلها لنتمكن من حماية انفسنا واطفالنا في اثناء هذه الحالة؟

ملاحظة الميسرة:
إذا ذكر مقدمي الرعاية أية ممارسات أو أساليب ضارة (عدم السماح للاطفال بالخروج والحفاظ عليهم داخل الخيمة) اطلبي من المجموعة ان تناقش ما الذي يمكن أن يكون من إيجابيات وسلبيات هذا الاقتراح. تأكدي من شرح المخاطر التي ينطوي عليها الاقتراح، وما إذا كان يمكن أن يسبب ضررا للاطفال وغيرهم. شجعيهم على طرح البدائل (اي السماح لهم بالخروج ولكن برفقتهم).

اضيفي النقاط التالية اذا لم يذكرها مقدمي الرعاية:

اشرحي: تنطبق هذه المعلومات عليكم وعلى اطفالكم :

الحفاظ على السلامة:

- يكون من الافضل السير في مجموعات، وخصوصا عند الذهاب إلى المراحيض / اماكن الاستحمام وفي الليل وأيضا عند الذهاب الى المحلات التجارية أو لجمع المواد غير الغذائية.
- المشي في المناطق التي توجد فيها الأضواء وكثير من الناس. تجنب المناطق التي هي مظلمة وفارغة، أو الاماكن التي لا تشعرك فيها بالراحة.
- إذا كان لديك امكانية الحصول على مصباح، عليكم ان تاخذوه معكم عند السير في الليل.
- إذا كان اولادك ذاهبين الى مكان ما، تأكد من أنك تعرف الى اين هم ذاهبون ومتى سيرجعون .
- لا تعطي بياناتك الشخصية للغرباء.
- تكون سلامتك وسلامة اطفالك هي الاولوية، لذلك تحدث بشكل يومي مع اطفالك في هذا الوقت الصعب حتى يشعرون بالراحة من التحدث اليك حول اية مشاكل قد يواجهونها.
- اذا تعرضت شخصيا او اي شخص تعرفه الى الاذى، يمكنك التحدث الى الموظفين في المساحة الامنة. هنا النساء والفتيات يمكنهن التعبير عن الاشياء التي تزعجهن بسرية تامة في هذا المساحة الامنة.

افعلي: اسألي مقدمي الرعاية إذا كان لديهم أي أسئلة أو أي شيء للإضافة إلى هذه القائمة.

الاعتناء بأجسامنا: (٢٠ دقيقة)

قولي: في الأوقات الصعبة، ونحن ننسى أحيانا أن نعتني بأنفسنا لأن التفكير في أشياء أخرى يشغل بالنا. نحن بحاجة الى التفكير في رعاية أجسامنا ومشاعرنا أيضا. ونحتاج ان ندعم اطفالنا ايضا على الاعتناء باجسامهم.

أسألي: لماذا من المهم أن يعتني الناس بأنفسهم حتى خلال الأوقات الصعبة وغير المريحة؟

قولي: من المهم أن نحاول مواصلة رعاية أنفسنا حتى نتمكن من البقاء في صحة جيدة واقوياء خلال هذا الوقت. وهكذا نكون في حال افضل لدعم عائلاتنا.

اسألي: ماهي الاشياء المهمة بالنسبة للنساء والفتيات ان تفعلن حتي يبقين بصحة جيدة وقوة في هذا الوقت؟

اشرحي: تنطبق هذه المعلومات عليكم وعلى اطفالكم :

أضيفي المعلومات التالية لمقدمي الرعاية إذا كانوا قد نسوا ذكرها:

- من المهم أن تغسل يديك بالماء والصابون عند الامكان، وهذا سوف يساعد على حمايتك من الجراثيم. يحتاج الاطفال التشجيع منكم لفعل ذلك.
- عندما يكون ذلك ممكنا، فإنه من المهم الاستحمام والحفاظ على نظافة الجسم. رافق اطفالك الى اماكن الاستحمام اوشجعهم على الاستحمام.
- لا تستخدم الصابون المعطر أو منتجات التنظيف المنزلية في المناطق الحساسة. استخدام الصابون المصنوع من زيت الزيتون إذا كنت تستطيع.
  بعد استخدام المرحاض، قم بتنظيف الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف حتى لا تنتشر الجراثيم.
- ادعم البنات عند الحيض في استخدام المناديل الصحية لالتقاط الدم، أو استخدام مناديل نظيفة أو قطعة قماش نظيفة.
- ساعدهن ليكن مستعدات - لا تنتظرن الدورة الشهرية القادمة قبل ان تحصلن على هذه الامور لالتقاط الدم. حاولي أن تكون جاهزة في وقت مبكر قبل ان يحين الوقت. يمكن العثور على المناديل في صيدلية، سوبر ماركت أو اسأل عنها في المساحة الامنة.
- عند التخلص من المناديل الصحية، لا تضعها في المرحاض، غلفيه في البلاستيك أو ورقة وضعيها في سلة المهملات حتي يتم إزالتها مع بقية القمامة.
- بالنسبة للفتيات اللاتي لم يدخلن فترة الحيض بعد ولكنهن قد دخلن مرحلة البلوغ، تحدث معهن حول التغيرات في اجسادهن وحضرهن قبل الدخول في فترة الحيض.
- لانه قد لا يوفر المكان الجديد الذي تعيشون فيه الخصوصية التامة، تحدث الى بناتك حتي يشعرن بالراحة للتعبير عن انفسهن عندما يحتاجن الى مكان لتغيير ملابسهن مثلا. وتاكد ايضا منهن اين يشعرن بالراحة للنوم داخل الخيمة.
- حاول أن تستريح عندما تستطيع، واخلد الى النوم والاسترخاء كلما أمكن ذلك لإتاحة الوقت لجسمك على التعافي. ودع الاطفال يستريحون وينامون.
- إذا كنت لا تشعر بحالك جيدا، تحدث الى شخص تثق به.

- يعبر الاطفال عن ضيقهم بطرق مختلفة، قد تلاحظ الاطفال يتحولون الى العدوانية او لا يستمعون الى طلباتك او يصبحون هادئين.
- تواصل مع الاطفال واسالهم كيف يشعرون، اعطهم الوقت ليعبروا عن حالهم لك.

شجع اطفالك على تكوين الصداقات، يكون صحيا بالنسبة لهم ان يكون لديهم شبكة علاقات اجتماعية، خصوصا في هذه الاوقات.

- الحصول على الدعم شيء مهم بالنسبة لك ولاطفالك، كلكم مرحبون بكم ونشجعكم في ان تشاركوا في الانشطة التي توفرها هذه المساحة الامنة. قد يمكنكم هذا في الشعور بانكم مدعومون في هذا الوقت.

قولي: إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، تحدث إلى شخص ما في هذا المساحة الامنة.

الرسالة الأخيرة: (١٠ دقائق)

قولي: نحن هنا لمساعدتك إذا كان لديك أي أسئلة، وهناك أيضا غيرنا من المنظمات التي يمكنها أن تساعدك.

افعلي: اعطيهم المعلومات عن الخدمات واشرحي الخدمات المختلفة المتاحة لهم.

جلسات التدخلات المحددة

هناك ايضا حالات اخرى قد تظهر وفيها يمكنك الوصول الى مجموعة من الفتيات فقط لفترة قصيرة لتتعامل مع قضية محددة للغاية. بعض الخيارات التي يمكن ان تؤخذ في الاعتبار لحالات معينة تشمل:

مسألة السلامة الخاصة المحددة	ارتفاع عدد حالات زواج القاصرات
o مجموعة فتاتنا o أداة و: تقييم السلامة – تخطيط/ رسم خرائط السلامة o أداة ط: متابعة الجلسة (و اداة التغير)	o مجموعة فتاتنا o اتخاذ القرار / التفاوض o الصحة الأنجابية o شبكات السلامة
طلب محدد لمعلومات الصحة والنظافة	**الفتيات الهشات اللواتي تم تحديدهن واللواتي يحتجن إلى الدعم النفسي الأساسي**
o مجموعة فتاتنا o الصحة الأنجابية o الصحة الأنجابية o أداة ط: متابعة الجلسة (واداة التغير)	o مجموعة فتاتنا o صنع والاحتفاظ بالأصدقاء o ماذا يمكننا فعله عندما نشعر بالحزن o أداة ط: متابعة الجلسة (واداة التغير)

أداة ح- تقييم جلسات المنهج [21]

هذه الأداة يمكن أن تساعدك إذا كنت تختار القيام بتدخل قصير على النحو المبين أعلاه مع الفتيات. فإن المعلومات التي تجمعها هنا ترشدك الى اتخاذ قرار بخصوص اي جلسة ستكون الاكثر استفادة بالنسبة للفتيات

اسم الميسر			
الموقع			
التاريخ			
مدونو الملاحظة			
عدد الفتيات			
الفئة العمرية			
استنادا إلى ألادوات التي تم تنفيذها مع الفتيات، ما كانت الموضوعات والاحتياجات الرئيسية التي برزت عن هذه المجموعة؟			
بناء على المناقشة مع الفتيات، هل لاحظت أية قضايا ينبغي معالجتها معهن في المنهج؟ (مثل قضية السلامة والملاحظات حول مستوى الفتيات من الثقة والمناقشات مع الآباء / مقدمي الرعاية الخ)			
متى تكون كانت الفتيات متاحات لتلبية المشاركة في المناهج؟			
هل الموظفين متاحون لتنفيذ الانشطة مع الفتيات في الوقت المحدد؟		نعم	لا
متى يتم اجراء المناهج ؟			
ما هو التدخل المقترح وما هو المبرر؟ مثلا عدد الوحدات / الجلسات التي سيتم تنفيذها، وحدات محددة، ولماذا؟			

[21] Adapted from IRC Lebanon Drama Assessment Tool 2015

أداة ط – جلسة المتابعة :

يتم استخدام هذه الأداة للمتابعة مع الفتيات في التدخلات القصيرة والمستهدفة. وسوف تساعد في تمكين الفتيات من الحصول على الخدمات الأخرى القائمة المتاحة لهن وتساعدهن على فهم من اين يمكنهن الحصول على المعلومات حول المواضيع التي تهمهن.

كسر الجليد	يمكنك ان تطلب من الفتيات اقتراح لكسر الجليد / ألعاب مفضلة لديهن
الهدف	وضح أن هذه هي الجلسة الأخيرة للجلسة التي ستفعلينها معهن
المواد	سلسلة / عقدة غزل، اقلام املونة، ملصقات الملاحظات، اقلام الماجك، ورقة اللوح القلاب، معلومات عن مسارات الإحالة (بما في ذلك أرقام الهواتف وساعات العمل / النشاطات الخ)
النشاط	شبكة القوة: اطلب من الفتيات إيجاد مساحة في الغرفة يشعرن فيها بالراحة (واقفات او جالسات). تعطي كرة سلسلة / عقدة الغزل الى فتاة. اشرحي: تمسك الفتاة بطرف السلسلة وتمرر الكرة إلى فتاة أخرى. عند تمرير الكرة، سوف تخبر الفتاة الصفة / السمة التي تعجبها منها أو ترغب ان تعرفها منها. إذا اختلط على الفتيات، يمكن للميسرة ان تبدأ وتعطي التوضيحات. مثلا أنا أحب أنك مبتسمة دائما أو أحب أنك تسألين أسئلة كثيرة الخ وينبغي أن تستمر الفتيات في هذا حتى يتم توصيل الجميع من خلال السلسلة. اشرح: هذه الشبكة التي قمت بإنشائها هي شبكتك الخاصة من القوة. أنها تمثل الصفات العظيمة لديك، والدعم الذي يمكن أن تعطينها لبعضكن البعض عندما تنتهي الجلسة .
الأسئلة	ماذا تعلمت فعلا خلال هذه الجلسات معا؟ ما كنت تتمنين أكثر أن تتعلميها و لم يكن مدرجا؟ ملاحظة الميسرة: النظر عما إذا كان من الممكن تنفيذ المزيد من الجلسات على أساس التغذية الراجعة للفتيات. كيف يمكن أن ندعم بعضنا البعض الآن في حين ان الجلسات تأتي إلى نهايتها؟

النشاط	مخطط شبكتنا : ٢٢ اعط للفتيات لاصقات الملاحظات و اقلام الماجك/ الاقلام الملونة. ارسمي صورة خطية لفتاة على ورقة اللوح القلاب. قل: هذه الفتاة تمثل كل واحد منا في هذه القاعة وغيرهن في مجتمعنا. دعونا نفكر في الأماكن حولها حيث أنها يمكن أن تذهب وتصل إلى الانشطة و الخدمات. تقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة. اسأل: ماذا لدينا بالقرب من مجتمعنا يمكن للفتيات الوصول اليه؟ هل هناك مكان ما يمكن للفتيات أن يذهبن اليه للحصول على معلومات عن الأشياء التي يردن أن يتعلمنها ولكن ذلك لم تدرج في هذه الجلسات؟ قل: استخدم بعد ذلك ملصق ملاحظة لكل مكان يمكن للفتاة أن تذهب إليه. ويمكنهن كتابة اسم المكان (على سبيل المثال المساحة الصديقة للطفل / المساحة الصديقة للشباب أو يمكنهن رسمها). اطلب منهن لصق الملاحظات حول الفتاة، إذا كانت الخدمة قريبة من الفتاة التي يمكن لصقها أقرب إليها، إذا كانت الخدمة بعيدة، يمكن وضعها على حافة الورقة. اسأل: هل الجميع سمع عن هذه الخدمات؟ هل نعرف متى يمكن أن نذهب إلى هذه الخدمات؟ (على سبيل المثال ما اليوم / الوقت). هل نعرف كيفية التسجيل في الانشطة؟ هل نعرف كيفية الاتصال بهن؟ افعل : املئي التفاصيل المفقودة للفتيات استنادا إلى معلومات الإحالة لديك وأيضا اذكري لهن أية خدمة أخرى لم تذكر
النشاط الختامية ٢٣	إعارة الانتباه لتقف الفتيات في دائرة يدا بيد. قل: هذه النشاط يبين لنا أننا جميعا متصلون في وحدة مع بعضنا البعض. قل لهن سوف تضغطين على يد الشخص على يمينك وسيتعين عليهن أن يفعلن الشيء نفسه حتى يرجع الضغط اليك. افعلن ذلك مرة واحدة بعيون مفتوحة، ثم نأخذ نفسا معا، ونكرره بعيون مغلقة.

[22] Adapted from Girl Safety Toolkit: A Resource for Practitioners Girl Hub
[23] Activity from Life Skills through Drama: IRC Lebanon

الانشطة الختامية

اشراك الفتيات في التغذية الراجعة

من المهم إشراك الفتيات بعملية التقييم و التغذية الراجعة حول البرامج والانشطة والجلسات. وينبغي توفير الفرص في طرق عديدة لضمان أن الفتيات يمكنهن تقديم التغذية الراجعة بطريقة تجعلهن يشعرن بالراحة.

أشياء تؤخذ في الاعتبار:

- تشجيع المراهقات لتبادل آرائهن مباشرة خلال الجلسات كلما كان ذلك ممكنا.
- توفير صندوق التعليقات في مكان آمن. وهذا يعطي المراهقات فرصة لتقديم التغذية الراجعة بطريقة سرية.
- تحديد الأقران للمراهقات اللواتي يشعرن معهن بالراحة لتوفير التغذية الراجعة.
- تنظيم الفرص لمناقشات جماعية للحصول على التغذية الراجعة من الفتيات.
- الحصول على التغذية الراجعة من الفتيات أثناء تنفيذ البرنامج وبعده.
- التفكير في طرق مبتكرة للحصول على التغذية الراجعة من الفتيات، مع الأخذ بعين الاعتبار الفتيات اللواتي لا يعرفن القراءة والكتابة وردود الفعل بشأن مواضيع حساسة.

أداة ي: التغذية الراجعة وأداة التقييم وملاحظات التوجيه:

استخدام هذه الأداة كأساس للحصول على تعليقات من الفتيات في المناقشة الجماعية. قد تم تصميم هذه الأداة لتكون في متناول الفتيات الذين لا يتمكن من القراءة والكتابة، لذلك يمكن أن يتيسر بمثابة مناقشة جماعية.

ضعي مجموعة مختارة من الوجه المعبرة على ورقة اللوح القلاب واسألي الفتيات اي وجه يمثل شعورهن تجاه الجلسة. وبناءً على ردود فعلهن يمكنك ان تساليهن بعضا من الاسئلة التالية:



- ما الذي احببته اكثر؟
- ماذا كان الجزء الأقل تفضيلا لديك؟
- ماذا كنت ترغبين في تغييره في المرة القادمة؟
- هل هناك أي فعالية ترغب في القيام بها مرة أخرى؟

نهاية دورة المشروع

عندما يأتي مشروع / نشاط أو برنامج إلى نهايته، فإنه من المهم أن يتم إعطاء الاهمية لهذه النهاية وتأكد من انها مخطط ومعد لها. كانت الفتيات المراهقات جزء من مجموعة لفترة معينة من الزمن وأنهن يحتجن إلى أن يكن على استعداد بأن هذه ستنتهي وسوف يحتجن إلى التفكير في الطرق التي ياخذنها للمضي قدما وتطبيق ما تعلمنه من مهارات.

أشياء تؤخذ في الاعتبار:

- إعداد الفتيات: ادعم الفتيات للتخطيط في كيفية مواصلة العمل معا بعد نهاية مدة تطبيق المشروع (إذا كن يردن ذلك)، والتأكيد على أن المتطلبات الوحيدة هي الطاقة والإبداع والالتزام.
- قم باستخدام الجلسات الختامية في الجزء الخاص بالقيادة من المنهج والتي تساعد على ارشاد مشاريعهن.

تسليط الضوء على الانجاز و تهيئة الفتيات لتبني المشروع: اتخاذ خطوات لتقييم إنجازات الفتيات وتهيئتهم لتبني المشروع بعد انتهائه، عن طريق الشهادات والكتيب او هدايا صغيرة (اذا تسمح ميزانيتك بذلك)

- تشجيع الفتيات لعرض أعمالهن خلال الاحتفال، معرض الفن أو الأداء النهائي. إعطاء الفتيات فرصة لتخطيط وتنظيم الاحتفال بأنفسهن (اذا اردن ذلك). يمكنهن دعوة امهاتهن واعضاء من مجتمعاتهن لكي يرون ما تعلمنه.
- دعوة المراهقات لاستعراض وتقييم تدخلهن. استخدم التغذية الراجعة في صياغة برامج وتدخلات أخرى للمراهقات في المستقبل.
- دعوة المراهقات الى إنشاء لجان الفتاة اليافعة، لتسهيل المشاركة على مستوى المجتمع المحلي. يمكنهن استخدام هذه اللجان لابراز القضايا وجلب انتباه الموظفين حولها، ولتمثيل الفتيات والافصاح عن النشاطات/الخدمات التي يردنها، وليكنّ متطوعات او جزء من جلسات محددة، ولتبادل معلوماتهن المكتسبة مع الفتيات الاخريات.
- شجعهن على تقديم المعلومات والدعم لأقرانهن.

إعداد برنامج لفتيات

- ✓ إنشاء المساحة الصديقة للفتيات
- ✓ فهم الى من تريدين ان تصلي
- ✓ معرفة كيفية الوصول اليهن
- ✓ جمع الفتيات
- ✓ شرح لخدماتك
- ✓ فهم احتياجات الفتاة والمخاطر
- ✓ تقنيات التيسير
- ✓ اشراك الفتيات في التغذية الراجعة
- نهاية دورة البرنامج / المشروع / النشاط

مناهج الفتيات المراهقات



منهج المراهقات

منهج المراهقات هو عبارة عن مجموعة من الجلسات التعليمية تهدف إلى تمكين الفتيات المراهقات الذين يعيشن في العراق لمعالجة القضايا الرئيسية على المهارات الحياتية والصحة الانجابية والعنف القائم على النوع الاجتماعي و المعرفة المالية والقيادة. مدة جلسات التعلم تتراوح بين ساعة واحدة إلى ١,٥ ساعة. تم تصميم المنهج ليتم تقديمها مرة واحدة في الأسبوع (أو أكثر). فإن طول مدة الجلسة تعتمد على احتياجات الفتيات، ولكن إذا كان ذلك ممكنا فإن الفتيات سوف يشاركن في العديد من الجلسات الممكنة. تم تصميم بعض الجلسات لمجموعة محددة من المراهقات (المراهقات الأكبر سنا أو الأصغر سنا). لتدخلات مستهدفة أقصر، يمكن أن تستخدم الجلسات من الدليل أيضا. انظر أدناه للمزيد من التفاصيل.

اتبع هيكلية المنهج:

- على الرغم من امكانية استخدام الجلسات بشكل فردي أيضا كجلسات معلوماتية، تم تصميم المعلومات التي سيتم تنفيذها في التسلسل. وهذا يعطي الفتيات الفرصة لتطوير المعرفة والمهارات الكاملة في عدد من الموضوعات الهامة.
- إذا كان هناك تغيير حقيقي يحصل والفتيات يشاركن بشكل فعال، فمن المستحسن جدا أن ينفذ المنهج بشكل منتظم، مع نفس الفتيات اللاتي حضرن الجلسات في كل أسبوع، في أعقاب السلسلة المقترحة على النحو المبين في صفحة المحتويات.
- من المستحسن لكل مجموعة، أن تكون ما بين ١٠-١٥ الفتيات المشاركات بفعالية .
- في المواقع التي تعتبر نسبة الانقطاع فيه مرتفعة، يمكنك تسجيل أكثر من ١٥ فتاة، مع توقع أن تتسرب الفتيات خلال الجلسات القليلة الأولى.
- في المواقع التي تكون فيها معدل الحضور ثابت، فإنه من المستحسن عدم تسجيل أكثر من ١٥ فتاة.
- يجب عليك اكمال الجلسات الجوهرية الخمسة مع الفتيات كما سبق وتم شرحها. ويمكنك البناء على هذه الجلسات الاساسية من خلال اضافة المواضيع والنشاطات الاضافية حسب المدة المتوفرة لديك للعمل مع هذه الفتيات.

التحاق الفتيات:

كن مرنا:

- رصد التسجيل وضبط الانشطة وفقا لذلك: بمجرد بدء الانشطة مع الفتيات، راقب الالتحاق عن كثب.

إذا كانت نسبة الالتحاق والمشاركة منخفضة:

- **اطلب من الفتيات كيفية جعل البرامج أكثر يسرا أو مثيرة للاهتمام**. إذا كان الالتحاق منخفضا بين مجموعات معينة من الفتيات، شاوري الفتيات من تلك المجموعات مباشرة لمعرفة السبب، واطلب اقتراحاتهن لتحسين الوضع.
- **إشراك الفتيات في العثور على الآخريات. الفتيات في كثير من الأحيان يعرفون أفضل من الكبار من و اين أقرانهن.** فهم يمكن أن يدفعن الفتيات ألاخريات لحضور الانشطة، والخروج بأفكار مبتكرة للتغلب على العوائق التي تحول دون المشاركة.
- **حاول تغيير الوقت والمكان أو طبيعة الانشطة**، بحيث تكون أكثر يسرا أو مثيرة لاهتمام الفتيات.
- **المزيد من رفع مستوى الوعي في المجتمع**. في محاولة لرفع المزيد من الوعي حول التدخلات، وخاصة بين أفراد المجتمع اللذين وصلوا حديثا. الحصول على الدعم من قادة المجتمع لزيادة معدلات الالتحاق.
- **اتخذ خطوات لتشمل الفتيات الداخلات الى مرحلة المراهقة**، والنظر في كيفية اشراك الفتيات الأكبر سنا في الانشطة مع بلوغهن سن الرشد.

إذا كانت نسبة الالتحاق والمشاركة عالية:

- **كن مرنا:**
إذا ارادت أعداد كبيرة من الفتيات المشاركة في الانشطة، من المهم أن نرحب بكل من تأتي. هل الألعاب والانشطة من النوع التي يمكن أن يتمتع بها مجموعات كبيرة، حتى يكون لديهن مكان آمن ووقت للاستجمام. اضبطي التوقعات للتدخل وفقا لذلك، لأنه قد يكون من الصعب تحقيق أهداف ذات مستوى أعلى متعلقة بالرفاهية النفسية والاجتماعية للفتيات والتعلم في مثل هذه المجموعات الكبيرة. ولكن التوعية المستهدفة ينبغي أن لن يؤثر على البرنامج بشكل كبير.
- **شرح المناهج الدراسية للفتيات:** إذا كانت الفتيات يدركن أنهن بحاجة إلى الالتزام بعدد محدد من الجلسات في البداية، سوف يكن قادرات على اتخاذ قرار مستنير بشأن ما اذا كن يردن المشاركة.

ملامح جلسات التعلم:

إذا كان ذلك ممكنا، تحضر الفتيات للجلسات مع فتيات من نفس الفئة العمرية. إذا لم يكن ذلك ممكنا لمنهج كامل، فهو ضروري لبعض الجلسات (كما هو مبين في المناهج). المنهج مشفر بالالوان، حتى يكون واضحا اي فعاليات تكون للفتيات الاكبر سنا ● واي منها تكون للفتيات الصغيرات ● واي منها تكون للمجموعتين معا. ●

الأهداف: لكل جلسة ، وسوف تجد أهداف الجلسة التي يجب مشاركتها مع الفتيات في بداية الجلسة .

المواد: هناك قائمة من المواد التي سوف نحتاجها لكل جلسة. يجب أن يكون دائما ورقة اللوح القلاب واقلام الماجك متاحة لجميع الجلسات. يجب عليك التحقق من قائمة المواد التي تحتاجين إليها في وقت مبكر حتى يمكنك أن تكن على استعداد تام لكل جلسة.

الخطوات: هناك قائمة من الخطوات التي ينبغي اتباعها لكل الانشطة. يقدم الدليل قائمة من التعليمات للميسر للمتابعة. يتم سرد الخطوات بالترتيب الذي ينبغي تنفيذها. يرجى المحاولة لمتابعة الخطوات كما هو موضح. يمكنك استخدام الكلمات الخاصة بك لشرح كل نقطة (وليس القراءة مباشرة من الدليل).
الدليل يحدد ألاقسام بوضوح حيث يجب أن تقال أشياء للفتيات، حيث توجد أفكار للفتيات للمناقشة وأجزاء ستتمكنين فيها من طرح الأسئلة.
وقد تم تصميم منهج المراهقات باسلوب سهل لمتابعة رموز معينة لمساعدتك على فهم ما هي الخطوات.

استعراض الجلسة السابقة: في بداية كل جلسة ، من المهم أن يكون هناك استعراض موجز للغاية للجلسة السابقة. يمكنك القيام بذلك بعدد من الطرق، من خلال لعبة سريعة من تمرير الكرة، تطلبين من الفتيات التطوع، وتعطين الملصقات للفتيات اللواتي يأتين إلى الأمام مع جواب الخ الاستعراض يجب أن لا يستغرق أكثر من خمس دقائق، ما لم يكن الموضوع السابق لا يزال يحتاج إلى توضيح أو لمزيد من النقاش.

كسر الجليد / لعبة: من المهم أن تبدأ كل جلسة مع فعالية متعة صغيرة لمساعدة الفتيات كي يشعرن بالراحة، تمكنهن من التفكير بشكل خلاق وبناء الثقة داخل المجموعة.

قل: هذا هو ما يجب على الميسرة أن تقوله بصوت عال للفتيات. يمكنكن المشاركة دائما بخبراتكم مع الفتيات لمساعدتهن على فهم أفضل المواضيع.

اسأل: هذه هي الأسئلة التي تسألها الميسرة للفتيات. بعد طرح السؤال، اعط الوقت دائما للفتيات للرد والجواب. أحيانا الأسئلة يعني الحصول على تفكير الفتيات والتحدث عن تجربتهن الخاصة أو شعورهن فقط. وليس من الضروري أن تسألي كل سؤال للفتيات إذا كان الوقت ينفذ منك على سبيل المثال. وهذه الأسئلة توجيهية للجلسة بغرض تشجيع المناقشة والحصول على تفكير الفتيات في مواضيع محددة.

افعل: هذه هي الانشطة التي تؤديها الميسرة مع الفتيات. اتبعي الإرشادات، لأنها سوف تبقيك منظمة. قد تنطوي الانشطة على قيام الفتيات والتحرك، رسم صورة والتمثيل، أو التشارك في مجموعة صغيرة. وقتا ممتعا مع هذه الانشطة!

اشرح: بعض الانشطة تتطلب منك أن تشرحي بمزيد من التفصيل فكرة أو معلومة معينة.

اقرأ: بعض السيناريوهات / قصص سوف تحتاج إلى أن تقرأ للفتيات. ستري هذا الرمز عندما يكون عليك قراءة أجزاء من المنهج للفتيات.

دردشة الفتيات: هذا الوقت مناسب للفتيات للمناقشة فيما بينهن. يجب قراءة سؤال واحد للمجموعة ومناقشته ثم الانتقال للسؤال الاخر. بعد كل سؤال، اعطي للفتيات ما يكفي من الوقت للحديث عنها. تشجيع كل من الفتيات للمشاركة. تذكير الفتيات أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة لأسئلة المناقشة هذه. وقد صممت الأسئلة الدردشة الفتيات للمساعدة في معاملة الفتيات وفهم المعلومات التي تعلموها في النشاط. وسوف تساعد أيضا في بناء الثقة في التحدث إلى مجموعة. وهن قادرات على تبادل أفكارهن ومشاعرهن والخبرات مع بعضهن البعض، ومعك.

نشاط الاستفادة من الجلسة: ناقشي الاشياء التي تعلمنه او جربنه. ناقشي كيف يخبرن مجتمعاتهن حول فعاليات يومهن هذا، كيف يشجعن الفتيات الاخرى على الانخراط. اسأليهن كيف يمكنهم تطبيق وممارسة التقنيات التي تعلمنها.

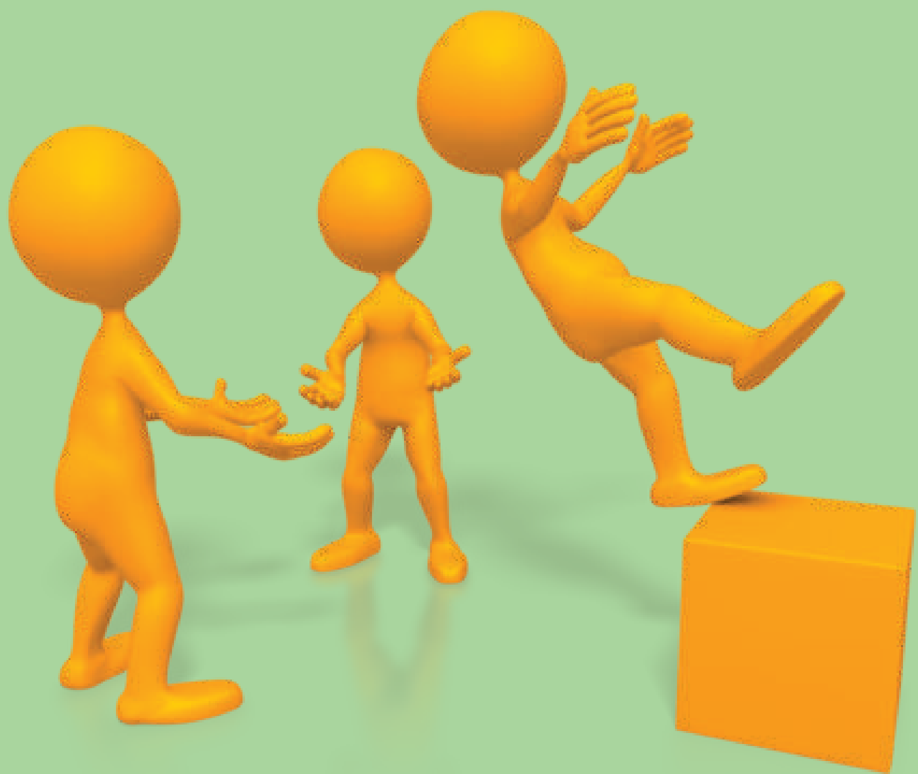
الدائرة الختامية: قومي باداء اغنية خاصة اورقصة خاصة او تصفيق او اي نوع اخر من الانشطة التي يمكن استخدامها في نهاية كل جلسة يمكن ان تكون هذه نفس فعالية بداية الجلسة او مختلفة عنها. ويمكن للفتيات ايضا ان يقترحن فعالياتهن الختامية.

نصيحة الميسر: أفكار للميسرين للمساعدة في توجيههن أو تركيز اهتمامهن على مسألة أو تقنية معينة.

التعلم الاساسي: نقاط التعلم الأساسية للفتيات لأخذها معهن.

الموارد: في نهاية بعض جلسات التعلم، سوف تجد ورقة الموارد، لمساعدة الميسر للتحضير للجلسة . لا ينبغي قراءة هذه المعلومات أو توزيعها على الفتيات، وإنما تقدم للميسرة معلومات إضافية حول موضوعات معينة وهن في طريقهن لبحثها مع الفتيات. بعض أوراق الموارد قابلة للتطبيق على كل من المجموعتين العمريتين. يتم الإشارة إليها ضمن جلسات التعلم.

بناء الثقة



مجموعة فتياتنا

الهدف: التعرف على بعضهن البعض، ووضع الاثنان بين المجموعة
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، الورق الملون، الاقلام الملونة، وأداة التغيير
ملاحظة الميسر: كما في الجلسة الأولى، من المهم جعل الفتيات يشعرن بالراحة جدا والحفاظ على مستويات الطاقة لديهن مرتفعة لأن هناك الكثير من المعلومات. هذه هي جلسة ممددة، لذلك اعطي الوقت الكافي لتكملتها.

لعبة الإسم (١٠ دقيقة)

1. الفتيات يكونّ دائرة.
2. كل فتاة تبدأ بقول اسمها وشئ تحبه ويبدأ اسمه بالحرف الاول من اسمها
3. الفتاة التالية تكرر اسم الفتاة الأولى والشئ الذي تحبه ثم تقول اسمها.
4. الفتاة التالية تكرر أسماء الفتاتين الأوليين والشيئين الذين تحبانها ثم تقول اسمها.
5. وتستمر العملية في الدائرة حتى تكرر آخر فتاة أسماء جميع الفتيات وتقول اسمها.

لاتتذكر الفتيات كل الاسماء وكل الاشياء التي يحبن، لكن الهدف من هذه النشاط هو ان يمرحن الفتيات ويضحكن ويتعرفن على بعضهن البعض.

شرح الانشطة (١٥ دقيقة)

قل: اليوم هو اليوم الأول من مجموعة " فتياتنا ". هذا مكان آمن وممتع للتعلم حيث يمكنكن تعلم مهارات ومعلومات جديدة. المهارات والمعلومات التي سوف تكتسبها في هذه المجموعة، جنبا إلى جنب مع الصديقات، سوف تجعلكن، وتساعدكن علىعيش حياة سعيدة وصحية. سوف تشعرن بالرضا عن انفسكن وتشعرن بأنكن قادرات على حماية أنفسكن من الأذى.

اشرح:

- أولئك اللواتي يهتممن ينبغي أن يحضرن أكبر عدد ممكن من الجلسات لإتمام الدورة والحصول على الشهادة.
- تأكد من أن الوقت واليوم مناسب للفتيات.
- في نهاية الجلسة ، سوف تنظم الفتيات مشروعا.

أسأل: ماذا نريد ان نسمي به مجموعتنا؟ (اعطهن الوقت ليأخذن القرار على اسم معين)

افعل : إتاحة الوقت للمجموعة لطرح الأسئلة.

اشرح: سيكون هناك فعاليات ترفيهية وجلسات تعلم واسترخاء. في كل اجتماع، سوف نناقش شيئا جديدا. الفتيات أحرار في طرح الأسئلة، والحديث وتبادل الأفكار والمتعة.

اسأل: هل لديكن أية أسئلة حول المعلومات التي تقاسمتها معكن؟

من أنت؟ (٥ دقيقة)

افعل:
- إعطي الفتيات أداة التغيير وبعض الاقلام الملونة.
- الرجوع إلى المذكرة التوجيهية لأداة التغيير.

اتفاقيات المجموعة: (١٥ دقيقة)

اشرح: الآن سوف تبدأ الفتيات بوضع شروط أواتفاقيات المجموعة التي سوف تستمر لبقية الاجتماعات.

نصيحة الميسر: اتفاقات المجموعة عبارة عن "المبادئ التوجيهية" التي سيتم إنشاؤها من قبل الفتيات. والهدف من ذلك هو إنشاء الشعور بالأمان والاحترام.

افعل: اطلب من الفتيات التفكير في بعض الاتفاقيات الجماعية. وفيما يلي قائمة من الأمثلة قد تحتاجين أيضا إلى اقتراحها للمجموعة.
- إستمتعن و كن مبدعات.
- ليس هناك أبدا سؤال خاطئ أو سخيف.
- الحفاظ على سرية الجلسة في المجموعة وليس لنقلها للناس خارج المجموعة.
- الاحترام والاستماع الجيد للاخرين.
- إذا أردن الفتيات التحدث عن تجاربهن الشخصية المتعلقة بالسلامة يمكن أن يفعلن ذلك على انفراد مع الميسر خارج الجلسة في المساحة الامنة.

افعل: اكتبي على ورقة الخطوط البيانية بطريقة مرحة ومبدعة. ضعي الاتفاقات في الغرفة حتى تراها الفتيات خلال الجلسة .

نصيحة الميسر: انه لامر جيد العودة إلى هذه الاتفاقيات وتذكري الفتيات بانتظام بما اتفقن عليه.

أنا، أنا لدي، انا استطيع (٣٠ دقيقة)

قل: سنقوم بفعالية حيث سنلقي نظرة على ما نحن جيدات فيه وما يمكننا القيام به.

افعل:
- إعطاء الفتيات بعضا من قطع الاوراق اللاصقة والاقلام.
- رسم دائرة كبيرة على قطعة الورق.

افعل: اكتبي "أنا" ... داخل الدائرة.

قل: كل واحدة منا يمكنها انهاء هذه الجملة باشكال كثيرة. ما هي بعض الطرق لإنهاء هذه الجملة؟
(اسأل الفتيات للتطوع بإجاباتهن).

افعل: اكتبي "انا لدي" ... إلى الجانب الأيسر أو الأيمن من الدائرة.

قل: كل منا لديه الناس والأشياء التي يمكنها مساعدتنا. لقد كتبت هذا بجانب دائرة لأن هذا ما لدينا في الوقت الحالي. ما هي بعض الطرق لإنهاء هذه الجملة؟
(ينبغي أن تتطوع الفتيات بإجاباتهن).

افعل: كتابة (أنا استطيع) ... فوق الدائرة، نحو الأعلى.

قل: كلنا لدينا الأشياء التي نحن قادرات على القيام بها، ليس فقط في المستقبل ولكن في الوقت الحالي. لقد كتبت هذا في الأعلى لأن ما يمكننا القيام به هو يعرف كآمالنا وإمكانياتنا. ما هي بعض الطرق لإنهاء هذه الجملة؟

قل: والآن نحاول التفكير في ثلاثة أشياء حول من أنت، ماذا لديك، وما يمكنك القيام به. عندما تكن مستعدة، ارسمي / اكتبي أفكارك على قطع الاوراق اللاصقة ثم تاتين بها وتلصقينها ورقة اللوح القلاب.

افعل:
إعطي الفتيات على الاقل ١٥ دقيقة (أو ما يردن من الوقت)، للعمل على رسوماتهن.
بعد أن اكمال الفتيات لرسوماتهن/ جملهن، اطلبي منهن ان يلصقنها على ورقة اللوح القلاب واسأليهن بأن يجتمعن حول الصور والجمل المعلقة لينظرن الى ما الذي رسمته/كتبته كل فتاة.

اشرح: الرسومات/الجمل الخاصة بك تظهر قوتك. عندما ننظر إلى كل رسم نرى نقاط القوة في كل شخص في مجموعتنا. عندما ننظر إليها معا، نرى نقاط القوة في مجموعتنا كلها.

دردشة الفتيات:
- من نحن؟ اطلب من المراهقات إعطاء بعض الأمثلة على من هن، ومن هم في دائرتهن.
- ماذا لدينا؟ اطلب من المراهقات إعطاء بعض الأمثلة.
- ماذا نستطيع ان نفعل؟ اطلب من الفتيات إعطاء بعض الأمثلة.

النقاط الرئيسية:

تذكر أن القوة هي تماما مثل العضلات. نحن بحاجة للحفاظ على التمارين للحفاظ عليها قوية. ونحن نعمل معا على شكل دائرة، دعونا نركز على الاعتراف بقوتنا التمرين لجعلها أقوى.

خذي البرتقالة (٥ دقيقة)

تمرين الاسترخاء

اطلبي من الفتيات ان يتخيلن شجرة برتقال كبيرة
في الاول يمددن بيد واحدة نحو الاعلى لقطف برتقالة ووضعها في سلتهن ومن ثم يحاولن الكرة بيدهن الاخرى. وفي كل مرة يضعن برتقالة في سلتهن.
ومن ثم يمددن يدهن تماما الى الخلف ويقطفن برتقالة من الخلف.
وهكذا ثم الى اليسار ومن ثم الى اليمين

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

التحدث من دون كلام

الهدف: فهم الطرق المختلفة للتواصل والمساعدة في بناء الثقة بين الفتيات
المواد: ورقة اللوح القلاب / اقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

التحدث من دون كلام (١٥ دقيقة)

اسأل: هل يمكننا التحدث إلى بعضنا البعض دون استخدام الكلمات؟ كيف لنا أن نفعل ذلك؟ (على سبيل المثال، الابتسامة، التحدث، الضحك، التلويح، والتحدث باليدين، الكتابة، الغناء، وغيرها)

اشرح: كثير من اتصالاتنا (كيفية التحدث إلى بعضنا البعض)، نحن نفعلها دون استخدام الكلمات وهكذا يمكن أن تعبر عن الكثير من المشاعر والعواطف المختلفة.

اسأل: كيف يمكن فهم الطرق التي نتحدث بها لبعضنا البعض والتي تؤثر على علاقاتنا مع الناس؟

قل: عند فهم الطرق المختلفة للتكلم مع بعضنا البعض، سوف تكنن قادرات على الرؤية عندما يشعر شخص ما بالحزن أو السعادة.

لنجرب!

اشرح:

- الفتيات تقفن في خط من الاقصر لأطول فتاة.
- سوف يفعلن ذلك دون استخدام الكلمات. يمكن استخدام طرق أخرى للتواصل. اتصال العين، حركات اليد الخ
- لحظة تقل: "ابدء " يجب أن تكون الغرفة صامتة.

اسأل: هل كان من الصعب فعل هذا دون الحديث؟
ماذا يجعلك هذا النشاط تدركي؟

منزل، شجرة، شمس (١٥ دقيقة)

افعل:

- تقسيم الفتيات إلى أزواج وإعطاء كل زوج قلم ماجك ورقة اللوح القلاب.
- أخبري الفتيات أنه يجب أن يبقين صامتات.
- كل زوج من الفتيات يجلسن في مواجهة بعضهن البعض، و الورقة في الوسط.
- تحمل الفتاتان قلم الماجك معا ويرسمن منزلا، شجرة والشمس معا
- عندما ينتهين، يجب أن يعرضن الرسمة على المجموعة

اسأل:

- هل وجدتن هذا النشاط صعبا أو سهلا؟
- كيف استطعتن ان تفعلن هذا دون كلام؟

ما هو مزاجي؟ (١٠ دقائق)

افعل: أخبري الفتيات ان يقفن في دائرة.

قل: نحن سوف نقوم بنشاط حيث سوف اصرخ لعدد من المشاعر المختلفة، وسوف نحاول أن نبين هذه المشاعر، ولكن من دون التحدث.

- سعيد
- نعسان
- غاضب
- منفعل
- متفاجىء

اسأل: هل كان من السهل أن نرى المشاعر المختلفة التي كانت المجموعة تعبر عنها فقط من خلال النظر في الوجه و تعبير الجسم ؟

النقطة الأساسية: العمل معا، سواء في هذه النشاط، أو في حياتنا اليومية ينطوي على التواصل بلا كلمات. في بعض الأحيان ننسى قوة هذا النوع من التواصل، ولكن من خلال هذا النشاط، كنا قادرات على رؤية أهمية ذلك.

قل: فهم طريقة التواصل مع الناس دون كلام سوف تساعدك على فهم الوقت المناسب للتقرب الى الناس حول أشياء معينة، على سبيل المثال، إذا كنت ترى أختك أو شقيقك متعبين، فإنه قد لا يكون الوقت المناسب لتطلب منهم مساعدتك في شيء الخ

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

أيجاد الاصدقاء والاحتفاظ بهم

الهدف: تحديد الصفات الايجابية التي يجب على الفتيات ان يبحثن عنها في صديق، لمعرفة كيفية التواصل عندما يواجهن مشكلة مع صديق
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، الاقلام الملونة، عصب العينين، قصة أميرة وياسمين
استعراض الجلسة السابقة (٥ دقائق)

للمراهقات الاصغر سنا:

النشاط ١: أصدقائي (٢٥ دقيقة)

قل: نحن اليوم بصدد الحديث عن الصداقة والأشياء التي نحبها عن أصدقائنا.

اسأل: كيف تختارين أصدقاءك؟

قل: دعونا ننظر إلى الأشياء التي تبحثين عنها في صديقة يمكنك الوثوق بها.

افعل : أعط كل فتاة قطعة من الورق وبعض الاقلام الملونة.

قل: أريد منك رسم صورة لك ولأفضل اصدقاءك. أريدك أن تفكري لماذا تحبين هذا الشخص؟ فكري في كيفية تعامله معك والوقت الذي تقضونه معا.

للمراهقات الأكبر سنا:

النشاط ١: صفات صديقك المثالي (٢٥ دقيقة)

قل: سوف نتحدث اليوم عن الصداقة، فكري في الصفات التي تبحثين عنها في صديقة.

افعل: تقسيم الفتيات إلى مجموعات مكونة من أربعة. وامنحي ورقة اللوح القلاب لكل مجموعة وبعض الاقلام الملونة واقلام الماجك.

قل:

- كمجموعة، وأنا أريد منكن أن تفكرن في الأشياء (الصفات) التي تظنون أنها مهمة ان تكون موجودة في صديق, وأنا أريد منكن أن تدونوا هذا على الورقة أو ترسمن الصور لإظهار هذا.
- وعندها يمكنك تقديم هذا إلى المجموعة الكبرى.

افعل: اقتطاف الأشياء الرئيسية التي يتم تحديدها من قبل المجموعة وكتابتها على ورقة اللوح القلاب. وعند انتهاء جميع الفتيات من التقديم ، اقرئي مرة أخرى ألاشياء المماثلة التي ذكرت كمجموعة التي تبحث في صديق.

دردشة الفتيات:

هل تعتقدين أن لديك صديقات مثل هذا؟

هل تعتقدين انك هذا النوع من الاصدقاء لشخص آخر؟

النشاط٢: الثقة (١٥ دقيقة)

قل:

- سوف نلعب لعبة بنيت على الثقة والشخص معصوب العينين يجب أن تثق بمرشدتها لاخذها من جانب الغرفة إلى الجانب الأخر (يجب أن يكون نقطة هناك بداية ونهاية).

افعل:

- نلعب لعبة نحتاج فيها متطوعة لتكون دليلا ومتطوعة معصوبة العينين.
- وبقية الفتيات يكن بمثابة عقبات
- على طرفي الغرفة، الدليل تحاول توجيه الفتاة معصوبة العينين من جانب من الغرفة إلى أخر (لفظيا)
- قومي بهذه النشاط ٢-٣ مرات مع فتيات متطوعات مختلفات.

اسأل:

- (للفتاة معصوبة العينين) كيف كان شعورك حول الحاجة إلى الثقة بشخص لإرشادك عبر الغرفة؟
- (اسأل الدليل) كيف تشعر حيال كونها مسؤولة عن الفتاة واخذها من جانب الغرفة إلى الجانب الأخر ؟

دردشة الفتيات:

- كيف يمكنك ان تعرفي اي الاصدقاء يمكنك الوثوق بهم؟

النشاط ٣: التحدث مع أصدقائي (٤٠ دقيقة)

قل:

- في بعض الأحيان يمكن أن يكون لنا مشاكل مع أصدقائنا. أصدقائنا يمكن أن يضروا مشاعرنا ونحن جميعا لدينا طرق مختلفة للتعامل مع هذا. يمكن أن يكون من الصعب جدا تبادل مشاعر الأذى لدينا بطريقة جيدة. لكنه من الافضل ان نشارك بما يزعجنا، يمكنه ان يجعلنا نشعر بتحسن اذا قمنا به بطريقة جيدة.

اسأل:

- كم واحدة منكن تعرضت لمشاعر الاذى من قبل صديق؟
- ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام به للسماح لأصدقائك بان يعرفوا انهم قد اذوا مشاعرك؟ (كتابة مقترحاتهن على اللوح القلاب)

قل:

هناك عدد قليل من الحيل التي يمكنك استخدامها لمشاركة مشاعرك جيدا، سواء لأصدقائك والآخرين على سبيل المثال أفراد الأسرة على النحو التالي:

- استخدام الجمل التي تظهر شعورك أو ما تفكرين فيه، بدلا من استخدام جمل إلقاء اللوم على شخص آخر. هذه الجمل تعبرعن تجربتنا ومشاعرنا. مما يعني أنك قد تقلن: "أشعر بالحزن لأنك قلت سري لشخص ما" بدلا من أن تقول "أنت صديقة سيئة لتكشفي لي سرا".
- تأكدن من التكلم ببطء وهدوء حتى يمكن للشخص الآخر أن يفهم ما تقلنه.
- كن لطيفا

افعل: أخبري الفتيات انك سوف تقرئين قصة صديقتين:

قصة أميرة وياسمين

أميرة و ياسمين صديقتان حميمتان. سمعت أميرة مؤخرا أن ياسمين قالت لفتيات أخريات في مجتمعهن احدى أسرار أميرة. أميرة وثقت بياسمين للحفاظ على السر، وكانت مستاءة للغاية أن ياسمين كسرت هذه الثقة وقالت لأشخاص آخرين. الآن أميرة قلقة من أن الناس سوف تبدء بالقيل والقال وسوف تقول الأكاذيب عنها، وسوف يصل هذا إلى عائلتها.

قل:

- نعمل الآن في مجموعة، يتناوبون التظاهر بأنهن أميرة. أعربي لياسمين لماذا كنت مستاءة. نفكر في النصائح التي تم نقاشها في وقت سابق.

افعل:

- تقسيم الفتيات إلى مجموعات
- الذهاب الى جميع أنحاء الغرفة للاستماع إلى تمرين المجموعات
- تأكد من أنهن يستخدمن التقنيات من النصائح, قدمي الدعم لهن عند الحاجة.
- اطلب من بضعة أزواج التطوع لمشاركة حوارهن مع مجموعة أوسع.

دردشة الفتيات :

- لماذا كان من المهم لأميرة ان تقول لياسمين كيف تشعر بدلا من أن تقول لياسمين ان ما فعلته خطأ؟
- هل تشاركينا تجربتك عندما لم تستخدمي تعبيرا أعربت فيه عن شعورك لصديقة ولكن بدلا من ذلك فقط قلت لهن ما فعلته من سوء؟ ما كانت النتيجة؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

المهارات الحياتية



ضغط الاقران

الأهداف: فهم الضغوط الشائعة التي تواجهها الفتيات، تحديد استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط
المواد: ورقة اللوح القلاب، واقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

ما هو ضغط الأقران؟ (٢٥ دقيقة)

اسأل: ماذا نسمي الشعوربالضغط من أصدقائنا أو زملاءنا عند التصرف بطريقة معينة؟ (ضغط الأقران).

اسأل: ماذا يمكن ان تكون بعض من هذه الضغوط ؟ (ما ترتدين، وكيفية التصرف، وما إلى ذلك).

اسأل: كيف يمكن للفتيات إدارة أو تجنب ضغط الأقران؟ (قول لا، ايجاد الناس الذين لديهم رغبات مماثلة لك وحاول ان لا تتحكم على الآخرين).

لعب دور (١ ساعة)

قل: دعونا نلقي نظرة على بعض من الضغوط التي ناقشنا للتو. دعونا نضع تمثيلية للتغلب على هذه الضغوط وإيجاد حلول لكيفية التعامل مع هذه الضغوط.

افعل: قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلب منهن وضع تمثيلية حول ضغط الأقران (باستخدام الأمثلة التي ذكرنها في أول فعالية).

أمنحهن ٥ دقائق لإعداد المسرحية واطلب منهن أن يقدمنها إلى المجموعة.

افعل : بعد ان تنتهي كل مجموعة من المشاركات من تقديم المسرحية، اطرحي الأسئلة التالية:
- ماذا يمكن أن تفعل فتاة في وضع مماثل لتلك التي رأيناها في المسرحية ؟ (ما هي الحلول؟)
- هل الحلول المقترحة تعمل في الحياة الحقيقية؟
- هل هذه حالة شائعة في مجتمعاتنا؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

حل المشاكل:

الأهداف: تعلمي كيفية حل المشاكل وإيجاد خيارات للحلول
المواد: بطاقات نصائح حل النزاعات، الاقلام الملونة، الورق الملون، الطلاء، فرش الطلاء، ورقة اللوح القلاب / الملصق، والدعائم وقصة البرتقال الهزلية، كاريكاتير حل المشكلة
استعراض الجلسة السابقة

قل: كل شخص لديه هموم ومشاكل في حياته. بعض المشاكل كبيرة وبعضها أصغر. يمكننا أن نتعلم حل المشاكل و الصراعات قدر الإمكان للعيش بإيجابية مع الصراعات التي لا نستطيع حلها.

نحن نتعلم ونشعر بقوة من خلال النظر الى كيفية حلنا للمشاكل في حياتنا من قبل. يمكننا استخدام نفس الطرق مرة أخرى لمشاكل أخرى. يمكننا أيضا تصور طرق جديدة لحل المشاكل ووضعها موضع التنفيذ. يمكننا أن نفهم المشاكل بشكل أفضل من خلال النظر في سبب حدوثها. نستطيع بعد ذلك التفكير في طرق تجنبها.

للمراهقات الاصغر سنا:

النشاط ١: قصة البرتقالة (٣٥ دقيقة)

افعل: اقرئي قصة قصيرة للمجموعة (أو اطلب فتاة للتطوع).

قصة البرتقالة

شقيقتان، سميرة ومديحة تجادلن حول برتقالة. "أعطها لي، أنا أريد هذة البرتقالة، إنها لي!" صاحت سميرة. "وانا اريد هذا البرتقالة جدا، وأنا في حاجة إليها الان." بكت مديحة. وجاءت الأم في واستمعت إلى ما تقوله كل فتاة. الفتاتان يردن الشيء نفسه. أخذت الأم سكينا وقطعت البرتقال إلى نصفين. أعطت كل أخت النصف. قشرت سميرة نصفها وتخلصت من القشور، واكلتها. مديحة أيضا قشرت نصفها من البرتقالة، ولكنها رمت اللب، ووضعت القشورجانبا لتجف. وقالت إنها تريد أن تصنع شيئا من قشر البرتقالة.

اسأل:

- ماذا كانت تطلب سميرة؟
- ماذا كانت تطلب مديحة؟
- ماذا كانت سميرة تريد حقا؟
- ماذا كانت مديحة تريد حقا؟

افعل: قسم الفتيات إلى مجموعات صغيرة. اطلب منهن التفكير في أنواع من المشاكل التي يعتقدون انها تواجه الفتيات من سنهن وعرضها على المجموعة.

نصيحة الميسر: ربما تطرح الفتيات بعض المشاكل الحساسة أو الخطيرة التي يواجهنها، من المهم عدم تجاهل ما قلنه، ولكن اتباع الإرشادات الواردة في المواضيع حساسة في صفحة ٢٤ قومي باخذ الوضع من الخاص الى العام، وإذا كانت المشكلة ليست حساسة جدا، يمكنك أن تطلبي من الفتيات اقتراح حلول لهذه المشكلة.

دردشة الفتيات :

- كيف تتعامل الفتيات مع بعض من هذه المشاكل؟

للمراهقات الأكبر سنا:

النشاط ١: أنواع المشاكل (٣٥ دقيقة)

افعل:

- افصل الفتيات إلى مجموعات صغيرة. اطلب منهن طرح الأفكار حول نوع المشاكل التي تواجهها الفتيات في سنهن. واطلب منهن أن يعرضنها على المجموعة.
- التقطي الموضوعات عبر المجموعات واكتبي المشاكل الرئيسية على ورقة اللوح القلاب.

دردشة الفتيات :

- كيف تتعامل الفتيات مع بعض هذه المشاكل؟

تقنيات حل المشكلة:

افعل:

اكتبي قائمة النصائح التي خرجت بها الفتيات على لوحة ورقة اللوح القلاب. يمكنك إضافة:

١. التعرف على المشكلة
٢. التركيز على المشكلة وليس الشخص
٣. مهاجمة المشكلة وليس الشخص
٤. الاستماع بعقول مفتوحة
٥. التعامل مع مشاعر الشخص الآخر باحترام
٦. تحمل مسؤولية افعالك

نصيحة الميسر: خذي مثالا واحدا مذكورا من قبل الفتيات سابقا وإعطي النصائح أعلاه واوصليها مع المثال لتكون الفتيات قادرات على التواصل مع النصائح بصورة عملية أكثر.

النشاط ٢: الشرائط المصورة (٤٥ دقيقة) [24]

افعل: قومي بتقسيم المشاركات إلى خمس مجموعات. أعط كل مجموعة سيناريو، واطلب منهن إكمال القصة في الشريط المصور (مع الرسومات / الكتابة أو كليهما) ثم عرضها على مجموعة:

قل: سوف تحصل جميعكن على سيناريو واحد. في مجموعتك، اكملن الشريط المصور مع ايجاد حل للمشكلة. فكرن في الخطوات التي ناقشناها.

[24] Activity and Images taken from IRC Lebanon, My Safety, My Wellbeing Curriculum for Adolescent Girls

سيناريوهات فكاهية: [25]

غيداء مضطربة لأن أمها قالت لها انها لا تسمح لها أن تذهب إلى المركز الاجتماعي مع صديقاتها يوم الخميس، على الرغم من أنها كانت وعدتها بالموافقة من قبل. ما يمكن ان تفعل غيداء ؟

رانيا لديها امتحان مهم في المدرسة يوم الاربعاء. بعد ظهر يوم الثلاثاء، ادركت انها ليست مستعدة جيدا للامتحان وقلقة. وقد طلبت امل شقيقتها الأكبر سنا منها المساعدة على القيام بالأعمال المنزلية، لكن رانيا تريد ان تدرس. ماذا ينبغي ان تفعل رانيا ؟

لاحظت **رشا** أن صديقتها هالة تقضي الوقت مع صبي، وأنها تبقي الأمر سرا عن الجميع. رشا قلقة بشأن نوايا هذا الصبي ويساورها القلق بخصوص هالة. ما ينبغي لرشا أن تفعل؟

وضع **رهاة** في المنزل صعب للغاية. لا يسمح لها بمغادرة المنزل لأن والديها يشعرون انها ليست آمنة. كما لا يسمح لها بالذهاب إلى المدرسة. في كل مرة تحاول فيها رهط التحدث إلى والديها، لا يستمعون اليها. يقولون أنها صغيرة جدا لتعرف ما هو جيد بالنسبة لها. ما ينبغي ان تفعل رهاة ؟

والدا **صوفيا** يريدان لها أن تتم خطوبتها لشخص وهي لا تريد ذلك. انها ليست على استعداد لاتخاذ مثل هذا القرار الكبير في سنها - علما انها تبلغ من العمر ١٥ عاما. ما يجب ان تفعل صوفيا ؟

نصائح للتعامل مع الخلافات:

- "الاستجابة وليس ردود افعال" اذا احتفظت بالعواطف تحت السيطرة تكون لديك فرصة أفضل لسماع ما يحاول الشخص الآخر أن يقول.
- استمع بعناية دون المقاطعة. اطرح الأسئلة وانتظرواستمع إلى الإجابات.
- قدر افكار الشخص الآخر ومشاعره. ليس عليك الاتفاق مع الشخص الآخر لتقدر مشاعره.
- إعطاء الاحترام للحصول على الاحترام. عامل الناس بالطريقة التي ترغب أن تعامل بها لو كنت في نفس الوضع.
- تواصل بوضوح واحترام ليتمكن الاخرين من فهم وجهة نظرك.
- انظر إلى الأمام وليس إلى الوراء. العيش في الحاضر، والتخطيط للمستقبل، لا تطيل الحديث عن الماضي.
- ركزعلى الموضوع الحالي. لا توسع الجدال. إذا كان هناك عدد من القضايا، تعامل معها، كل في وقتها.
- ليس شرطا أن تنتهي الصراعات بفائز وخاسر. حاول ايجاد حل مقبول لكلا الطرفين.

اسأل:

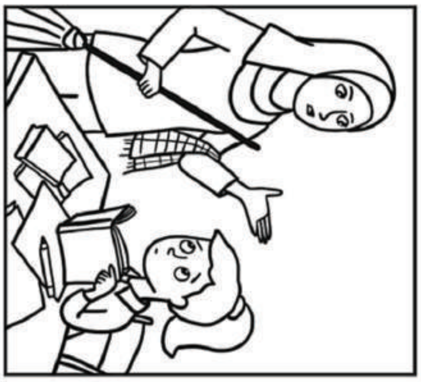
- ما رأيكن في نصائح التعامل مع الخلافات؟
- ما النصيحة المفيدة أكثر ؟
- ما هي المفيدة اقل؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

[25] Taken from IRC My Safety, My Wellbeing for Adolescent Girls

مصادر الشرائط المصورة: [٢٦]



رانيا لديها امتحان مهمّ نهار الأربعاء في المدرسة. إكتشفت نهار الثلاثاء بعد الظهر بأنّها غير حاضرة للإمتحان وتشعر بالقلق من عدم تمكّنها من اجتيازه. وطلبت منها أختها الكبرى أن تساعدها في الأعمال المنزليّة لكن رانيا تريد أن تدرس.

ماذا يتوجّب على رانيا أن تفعل؟

[26] IRC My Safety, My Wellbeing for Adolescent Girls



غيدا غاضبة لأن أمّها منعتها من الذهاب إلى المركز مع صديقاتها يوم الخميس، مع أنها لم تمانع في وقت سابق. وكانت غيدا قد اتّفقت على مشروعٍ مع صديقاتها، فماذا يتوجّب على غيدا أن تفعل؟



لاحظت رشا بأن صديقتها «هلا» تمضي وقتاً مع شابٍ وهي تخفي الأمر عن الجميع. تشعر رشا بالقلق من نوايا هذا الشاب وهي خائفة من أن ترتكب هلا أي هفوة أو غلطة. ماذا يتوجّب على رشا أن تفعل؟



تعـاني رهــاة مــن وضــع صعــبٍ في البيــت، إذ يُحَظّــر عليهــا الخـروج لأن أهلها يظنّـون بأنـه قد يتم إسـتغلالها. لا يسـمحون لهـا بالذهـاب إلى المدرسـة ويفرضـون عليهـا القيـام بالأعمـال المنزليّـة. وكلّمـا حاولـت رهـاة مناقشـة الوضـع مـع أهلهـا لا يسـتمعون لهـا، ويقولـون لهـا بأنهـا مـا زالـت صغـيرة لتقـرّر مـا هـو جيّـد لهـا، وبأنّـه يتوجّـب عليهـا أن تفعـل مـا يُطلـب منهـا. تشـعر رهـاة بالحـزن الشـديد وتتمنّى أن تتمكّن من جعل أهلها يفهمـون مشـاعرها. مـاذا يتوجّـب علـى رهـاة أن تفعل؟

٢٧[27]



يريـد أهـل صوفيـا أن ترتبـط بشـخصٍ لا تحبّـه. وهـي لا تريـد أن تـتزوّج الآن خصوصـاً وأنهـا تشـعر بأنهـا غير حـاضرة لإتّخاذ خطـوة كبيرة كهـذه في سنّها هـذا، فهي في الخامسة عـشر. مـاذا يتوجّـب علـى صوفيـا أن تفعـل؟

....

....

....

....

....

....

....

....

[27] **IRC My Safety, My Wellbeing for Adolescent Girls**

العلاقات مع أولياء الأمور/ مقدمي الرعاية:

الأهداف: لفهم كيفية التواصل بشكل أفضل مع الآباء والأمهات وغيرهن من الكبار، تعلمي كيفية التعامل مع الخلافات وتطوير مهارات مقنعة لتكن قادرة على استخدامها عند التواصل مع أولياء الأمور
المواد: ورقة اللوح القلاب ، اقلام الماجك، الاقلام الملونة، الملصقات، قبعة، بطاقات السيناريو، اقلام ، ورقة A٣ ملونة.
استعراض الجلسة السابقة

النشاط ١: ما هي القضايا: (٢٠ دقيقة)

قل: عندما تنمو الفتيات يمرن بالعديد من التغييرات، وهذا يمكن أن يؤثر على العلاقة بينهن وبين والديهن. يمكن أن تواجه حالات جديدة وصعبة أيضا و تشكل ضغط على هذه العلاقات.

افعل: قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلب منهن أن يفكرن في الأسئلة التالية (يمكن وضع إجاباتهن على قطعة من ورقة رسم البياني).

١. ما هي القضايا الرئيسية التي تواجه الفتيات مع والديهن/مقدمي رعايتهن؟

٢. برأيك ما هي القضايا الرئيسية التي تكون الوالدين/ مقدمي الرعاية مع فتياتهم؟

افعل: اطلب من الفتيات عرض إجاباتهن على مجموعة أوسع وكتابة الملاحظات من المواضيع الرئيسية التي تطرحها المجموعات.

قل: في بعض الأحيان خلافات الفتيات مع والديهن/ مقدمي رعايتهن قد لا يكون خطأهن. في هذه الحالة المحددة، يكون الوالدان تحت الكثير من الضغط والتوتر الذي قد تؤثر على الطريقة التي يعاملون بها أطفالهم. دعونا نلقي نظرة على بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها للمساعدة في تحسين هذه العلاقة.

النشاط ٢: كيفية التحدث مع الوالدين (٣٥ دقيقة)

قل: هناك مهارات محددة يمكنك استخدامها لتحسين الطريقة التي تتحدثين بها إلى والديك / مقدمي الرعاية. وتسمى مهارات الاقناع

اسأل: ما هي بعض الطرق التي تستخدميها في التواصل مع والديك/ مقدمي رعايتك؟

افعل: اكتبي أفكارهن على ورقة اللوح القلاب، وتشمل ما يلي:

- كون مستعدة: اعرفي ما تطلبين، فكري في العواقب المترتبة على طلبك.
- اختيار الوقت المناسب: عندما يكون الوضع في المنزل في حالة استرخاء، تحقق من لغة الجسد لمعرفة أنهم مستعدون لاجراء محادثات.
- كوني هادئة: قدمي موضوعك بهدوء مع الحقائق.
- استمعي إلى ما يريد والديك أو الأوصياء قوله: فكري في وجهة نظرهم، وما إذا كانوا على حق.
- استخدمي تعابير "أنا" التي تعلمناها في جلسة "صنع وحفظ الأصدقاء " (اطلب من الفتيات ممارسة بعض تعابير " أنا ")

افعل: اسأل ما إذا كان لدى الفتيات أي أسئلة حول هذا الموضوع. ناقش ووضح استخدمي مثال من النشاط الأول و مري بالنصائح مستخدمة هذا المثال. هذا سيساعد الفتيات على فهم النصائح بطريقة عملية.

للمراهقات الاصغر سنا: (٤٠ دقيقة)

• النشاط ٣: كيفية التعامل مع الخلافات:

قل: تخيلي أن هناك فتاة تأتي إلى المساحة الامنة ولديها بعض الخلافات مع والديها.

- ابدئي بإنشاء ملصق للفتيات مثلها، حتى يمكنها أن ترى بعض النصائح والأفكار حول كيفية التحدث مع والديها. وينبغي أن يتضمن الملصق المشورة بشأن ما يمكن أن تفعله في حل بعض الخلافات.
- ماذا تريد أن تقول لها؟
- ما هي النصيحة التي تريد أن تعطيها حول ما تفعل؟

افعل:

- قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة واعطيهن ورقة ملونة A٣ الملونة واقلام / اقلام الماجك، ملصقات.
- يمكن كتابة بعض النصائح و / أو التعبير عن ذلك من خلال الرسومات، قولي لهن أن يكن مبدعات في ملصقاتهن.
- بمجرد الانتهاء اطلبي منهن أن يأتين ويقدمنها هذه إلى المجموعة.

قل: استخدام مهارات الاقناع يمكن ان يساعد الفتيات للتواصل مع الكبار حتى يتمكنوا من فهم وجهة نظرهن. هذا يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى نتائج ترضي كل من الفتاة والكبار، ولكن في بعض الأحيان لا. ذلك يعتمد على الوضع وعلى درجة تقبل اباؤهن للتفاوض ايضا

دردشة الفتيات: إذا لم تعمل مهارات الاقناع مع والدي الفتاة، ما هي الخيارات الأخرى امامها؟

قل: يمكنهن التحدث مع شخص في المساحة الامنة والذي يمكن ان يعطيهن المعلومات الاضافية. من المهم ان نتذكر بان نبقى هادئات ومحترمات عند التحدث مع الاولياء للامور، فيخلق هذا جوا يجعل من الوالدين يرغبون في الاستماع اليكن.

للمراهقات الأكبر سنا

النشاط ٣: كيفية التعامل مع عدم الموافقة/الخلافات (٤٠ دقيقة)

اسأل:

- كيف تتواصل الفتيات من عمرك عادة مع آبائهن / مقدمي الرعاية؟
- هل تتغير وسائل تواصل الفتيات مع آبائهن / أولياء الأمور مع مرور الوقت، (مقارنة بين الآن وعندما كانوا أصغر سنا)؟

افعل: إعط سيناريو لكل مجموعة واطلبي منهن، كل في مجموعتها، ان تضع تمثيلية بناء على السيناريو الخاص بهن (إذا كانت الفتيات لا يستطعن القراءة، انتقلي إلى كل مجموعة واقرئي السيناريو لهن).

افعل: بعد كل مسرحية، اسألي من المجموعة بعض من الأسئلة أدناه:

- ما الذي يمكن عمله لحل هذا الوضع؟
- ما الذي يمكن للفتاة أن تفعله لمساعدة الكبار لفهمها؟
- ما الذي يمكن للفتاة والكبار القيام به لفهم بعضهم البعض بشكل أفضل؟

السيناريو ١: زواج القاصرات - سميرة ١٣ سنة. تركت المدرسة في العام الماضي والآن والديها يريدان لها أن تتزوج. سميرة لا تريد أن تتزوج وتريد أن تنتظر حتى تكبر. وقالت انها تريد حضور دروس في اللغة. كيف يمكن لسميرة مناقشة هذا الأمر مع والديها؟

السيناريو ٢: مدرسة - رشا ١٢ سنة وكانت تذهب إلى المدرسة حيث عاشت قبل. منذ انتقالها، لا يسمح والديها لها بالذهاب إلى المدرسة لأن المدرسة مختلطة مع الأولاد. بل هي أيضا قلقة حقا بشأن سلامتها من وإلى المدرسة. كانت رشا تحب أن تستمر في دراستها. كيف يمكن لرشا مناقشة هذا الأمر مع والديها؟

السيناريو ٣: العزلة- سناء ١١ سنة وليس لديها الكثير من الأصدقاء. قالت إنها ترغب في تكوين صداقات جديدة وحضور فعاليات في المركز المجتمعي ولكن والديها لم يسمحا لها لأنهم يعتقدون أن المركز هو طفولي جدا وأنها ينبغي أن تقضي وقتها بالقيام بأشياء أكثر أهمية. كانت تتمنى ان يكون لديها المزيد من الوقت للذهاب إلى المركز المجتمعي. ماذا يمكن لسناء ان تفعل في هذه الحالة؟

قل: لقد تعلمنا ومارسنا مهارات الاقناع التي يمكن استخدامها من قبل الفتيات مع والديهن. من المهم تعلم تقنيات الاتصالات الجيدة التي يمكن للفتيات محاولة استخدامها مع والديهن وغيرهن الذين يتخذون القرارات نيابة عن الفتيات. من المهم ان نتذكر عند التحدث مع اولياء امرنا ان نتحدث بهدوء و احترام، فيخلق هذا جوا يجعل من الوالدين يرغبون في الاستماع اليكن.

للمجموعتين:

اسأل: في بعض الأحيان، حول بعض القضايا الجدية جدا مثل تلك التي ناقشناها في السيناريو الأول والثاني، قد تجد الفتيات أن الآباء ليسوا على استعداد للتفاوض. في هذه الحالات، ماذا يمكن للفتاة القيام به، و الى من تذهب للحصول على المشورة.

افعل: تأكد من أنهن اشرن الى المساحة الامنة. إعطهن معلومات عن خدمات ادارة الحالة المتاحة وامنحيهن النشرة مع المعلومات عن ماهية إدارة الحالة. إذا كنت لا تعملين ضمن وكالة للعنف الجنسي اشرحي انه ممكن للفتيات ان يتحدثن مع أحد العاملين في المساحة والذي يمكنه إحالتهن إلى وكالة ذات الصلة.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

الخيارات التي نتخذها (صنع القرار):

الهدف: فهم كيفية اتخاذ القرارات السليمة وكيفية التأثير على القرارات التي لا تملك الفتيات السيطرة عليها.
المواد: ورقة رسم البياني، اقلام الماجك، الكرة، ملصق اتخاذ القرارات
استعراض الجلسة السابقة

خيارات ذكية (٢٠ دقيقة)

قل:

- يجب على الفتيات امتلاك العديد من الخيارات (القرارات) كل يوم. لكن في بعض الأحيان قد يكون من الصعب صنع بعض الخيارات / القرارات.
- أود أن افكر في جميع الخيارات المتاحة لي أولا.
- في بعض الأحيان اطلب النصيحة من اشخاص اثق بهم

افعل: اطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة. اسألي السؤال التالي وارمي الكرة حول الدائرة حتى تجيب عليها كل فتاة.

اسأل: ما هي بعض القرارات التي على الفتيات اتخاذها كل يوم. (مثل ارتداء اية ملابس، الذهاب الى الانشطة، ما تأكل).

افعل: عندما تنتهي الفتيات افعل الشيء نفسه مع السؤال التالي:

اسأل: ما هي بعض القرارات التي قد يتخذها أولياء الأمور وصناع القرار أو الإخوة أو الأخوات الأكبر سنا للفتيات؟

دردشة الفتيات: كيف يمكن أن تشعر الفتيات حيال ذلك ؟

قل: في بعض الأحيان، قد لا تملك الفتيات السيطرة على القرارات التي اتخذت بشأنهن. بالنسبة لكثير من الأمور الهامة في حياة الفتيات، يكون للوالدين والأخوة وغيرهم من أفراد الأسرة اتخاذ القرارات بدلا منهن.

وعلى الرغم من ان الفتيات قد لا ينجحن في ذلك دائما، فإنهن يمكنهن أن يحاولن التحدث مع والديهن / الأسرة عن بعض من هذه القرارات التي تتخذ بخصوصهن.

مخطط اتخاذ القرار: (٢٥ دقيقة)

افعل: اعرضي على الفتيات مخطط اتخاذ القرار (أنظر أدناه).
اطلبي من الفتيات اختيار مثال من النشاط الأول حول القرارات التي يتخذها الآباء / صناع القرار.
استخدمي هذا المثال واشرحي للفتيات كيفية استخدام مخطط اتخاذ القرار بناء على هذا المثال.
استخدمي المعلومات التي تعلمناها في جلسات "صنع والحفاظ على الأصدقاء" و "التحدث إلى والدينا" لشرح المخطط.

النقاط الرئيسية:
جميعنا نتخذ القرارات، أحيانا قد تكون سليمة بالنسبة لنا وأحيانا خاطئة. رغم عدم وجود طريقة للمعرفة دائما إذا كنا نتخذ القرار الصحيح أو الخاطئ بالنسبة لنا لكن يمكننا على الاقل ان نفكر في كيفية اتخاذ قرارات ذكية.
هناك عدد من الخطوات لاتخاذ القرارات الذكية. وتشمل هذه:

1. وضع قائمة بالاختيارات المتاحة.
2. اطلب المشورة من الآخرين.
3. التفكير في "الايجابيات و السلبيات"

أكتبي هذه الخطوات على اللوح الورقي.

اشرح: اشرحي للفتيات أن " الايجابيات" تعني أشياء جيدة و" السلبيات " تعني أشياء سيئة. يمكن ان توضحي الخطوة ٣ بالقول: "تخيلي ما يمكن أن يحدث إذا اتخذت اي من هذه القرارات. ما هي الأشياء السيئة؟ ما هي الأشياء الجيدة ؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

الرسم البياني لاتخاذ القرار

هل متخذي قراراتنا مستعدون للتحدث

(فكر في لغة جسدهم)

اذا نعم

كيف يمكنك ان تبدأ المناقشة؟
هل قمت بتحضير ما ستقوله

اذا لا

١- انتظر وقتا افضل لمناقشة القضية
٢-فكر في شخص آخر يمكنك الذهاب اليه

نعم

لا ؟

١- فكر في خيارات/وجهات النظر جديدة
٢- متي يكون الوقت المناسب؟
٣- هل هناك شخص آخر يمكنك الذهاب اليه للمشورة؟
[illegible]
منك؟

التواصل في المواقف الصعبة:

لهدف: ممارسة تقنيات التواصل للمساعدة في تعزيز الاستراتيجيات والتقنيات للتعامل مع المواقف الصعبة.
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

مهارات الدفع والجذب (٤٠ دقيقة) [٢٨]

قل: تعلم التواصل والتفاوض مع الآخرين مهارة هامة و جميعنا بحاجة إليها. هناك العديد من الأشياء المختلفة التي يمكننا القيام بها للتعبير عن أنفسنا بطريقة جيدة. واحدة من أكثر الطرق فعالية هي التعبيرعن أنفسنا من خلال الكلمات. عندما نريد أن نعبر عن أنفسنا للآخرين، فإننا ندعو المهارات التي نستخدمها "مهارات الدفع". هناك أيضا المهارات التي تجعل الناس يتحدثون وتسمى هذه مهارات "الجذب".

افعل: قومي بتقسيم الفتيات إلى أزواج واقرئي السيناريو التالي للفتيات. فتاة ستاخذ دور ليلى، والاخرى تاخذ دور ريما.

اقرأ: ليلى وريما بنات عم وصديقتان حميمتان لكن في الآونة الأخيرة كان لديهن جدال. ليلى اقترضت فستان ريما لحضور سهرة عائلية. كان هذا هو الفستان المفضل لريما وقالت لليلى أن تكون حذرة حين لبسه. كانت ليلى مهملة في عنايتها بالفستان في الحفلة وتسببت باتساخ الفستان. وكانت هناك بقعة كبيرة على الفستان من الامام. غضبت ريما وهي تريد من ليلى ان تنظف الفستان أو تجلب لها واحدا جديدا إذا لم تتمكن من ازالة البقعة. كيف يمكن لريما إيصال هذه الفكرة إلى ليلى؟

افعل: إعطاء الفتيات ١٠ دقائق للتحضير لدور ريما وليلى وماذا سيفعلن ويقلن في هذا الوضع. الطلبي من اثنين أو ثلاثة أزواج التطوع لعرض المشهد امام بقية المجموعة.

وبمجرد الانتهاء، إعطي الفتيات المعلومات التالية:

مهارات الدفع:

- **الكلمات السحرية:** استخدام كلمات إيجابية وجيدة
- **انتقاء الكلمات:** تخلصي من الكلمات السيئة والفظيعة
- **بيان الغرض:** اعرضي أسبابك ومعنى طلبك. مثلا "ان أطالب بهذا ... لأن ... أو سبب قيامي بهذا هو
- **رسالتي:** عبري عن شعورك بالإحباط من سلوك الآخرين بطريقة واضحة، من غير لوم. استخدامي جمل تبدأ ب "أنا" بدلا من "أنت"، التعبير عما تشعرين به بسبب ما حدث على سبيل المثال "شعرت بالإهانة عندما كنت ... لأن ..."
- **الحقائق بدلا من الرأي:** استخدمي الحقائق في حججك، لا تتحدثي بشكل عمومي على سبيل المثال فمثلا بدلا من أن تقولي "أنت لا تستمع لي بتاتا" قولي " عندما كنت أتحدث اليك بالأمس ، تجاهلت ما كنت اقوله".

افعل: الآن اطلبي منهن العودة إلى أزواج، واطلبي منهن أن يتناوبون على دور ريما. اطلبي منهن ممارسة "تقنيات الدفع التي تعلمنها للتو. اطلبي بعض الجماعات للتطوع بعرض ما يمارسن.

[28] Adapted from Peer Education on Youth Sexual and Reproductive Health in Humanitarian Settings: Training of Trainers Manual UNFPA

وبمجرد الانتهاء، إعطي الفتيات المعلومات التالية:

مهارات الجذب

- **لغة الجسد:** اظهري أنك تصغين الى المقابل، التواصل البصري و الايماء بالرأس و الابتسام والتركيز معهم وعدم التشتت
- **أعادة صياغة العبارة:** استمعي إلى ما يقوله الشخص الآخر ثم اعيدي قوله بكلماتك الخاصة للتأكد من أنك تفهم الشخص بشكل صحيح والتأكد من عدم وجود سوء فهم .
- **أسئلة التقصي:** استخدام الأسئلة المفتوحة (التي لا تؤدي إلى الإجابة عنها بنعم أو لا)، وهذا سوف يعطيك المزيد من التفاصيل والمعلومات.
- **تعابير الموافقة:** اكدي بما تنفقين به ضمن النقاش في موضوع الخلاف على سبيل المثال "أنا أتفق معك في أن ..."
- **البدائل:** اطلبي من الشخص اقتراح خيارات أخرى لحل القضية

افعل: الآن اطلبي منهن العودة إلى أزواج، واطلب منهن أن يتناوبون على لعب دور ليلى. اطلب منهن ممارسة "تقنيات الدفع التي تعلمنها للتو. اطلبي من بعض الازواج التبرع لعرض المشهد امام المجموعة.

افعل: بمجرد الانتهاء، اطلبي منهن أن يعدن إلى أزواج للمرة الأخيرة لممارسة دور ريما وليلى وإجراء محادثة باستخدام مهارات الدفع والجذب. اطلب من عدد قليل عرض مارسنها مجموعة.

دردشة الفتيات : كيف كانت التجربة في المرة الاولى والتي قمتن بها (بدون مهارات) و التجربة مرة ثانية التي قمتن بها، هل هي نفسها أو مختلفة؟
كيف يمكن لهذه المهارات ان تكون مفيدة لنا في حياتنا اليومية؟

خط "الطلب" / خط ال"لا" (٣٠ دقيقة) [29]

افعل : اطلبي من الفتيات الوقوف على شكل خطين، في مواجهة بعضهن البعض، وسوف يشكلن فريق مع الشخص المقابل لهن. ومجموعة واحدة منهن يكن خط "االطلب" والمجموعة الاخرى، يكن خط "لا".

قل لـ"خط الطلب": انتن خط السؤال. تخيلي شريكك في " خط لا"هو الشخص الذي يتخذ القرارات لك بشكل دائم، الأشقاء الأكبر سنا والآباء والمعلمين وما إلى ذلك. يمكنك طلب أي شيء، مثل مصروف الجيب، واجبات منزلية اقل، الخروج مع أصدقائك، والمال لشراء دفتروالخ

قل ل" خط لا ": أنت " خط لا " ومن عملك ان تقل لا لطلب شريكتك في "خط الطلب".

[29]Adapted from Ji Eun Lee, Smith College Women's Leadership Conference
http://jieunjamie.com/work/

افعل: اطلبي منهن ممارسة هذا مرة واحدة، لتتأكدي جميعهن يدركن التعليمات. (كل زوج سيأخذ دورالى ان ينتهي الخط).

بعد التمرين، قل الآن لـ" خط الطلب" أنه عندما يقول الشخص في "خط لا"، لا، الشخص في " خط الطلب" يجب أن يسأل الشريك بـ'ماذا'، 'كيف' أو 'لماذا' ، مما سيجبر الشريك على شرح ألاسباب.

ثم يسأل " خط الطلب" السؤال من جديد مع المعلومات الجديدة الممنوحة من "خط لا".
ثم يمكن للشخص في 'خط لا" ان يقرر ما إذا كان سيوافق على طلب الشخص في " خط الطلب".

يجب على كل زوج ممارسة الدور. ومن ثم تبديل الأدوار بعد أن يكن قد انتهين من دورهن.

دردشة الفتيات: ماذا تعلمنا من هذه النشاط؟

قل: هذه النشاط يساعدنا على ألا نخاف عندما يقال لنا لا وتعلمنا كيف نكون حازمات عن طريق طرح الاسئلة وإعادة صياغة ما طلبنا. في كثير من الأحيان من الصعب علينا الاصرار عندما نواجه تحديا أو نحتاج إلى أن نطلب شيئا، ويمكن لهذه النشاط ان يساعدنا على الشعور بمزيد من الراحة عند التعامل مع هذا الوضع.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

فهم مشاعرنا (ادارة العواطف والتعبير عنها)

الهدف: لفهم أنه خلال مرحلة المراهقة تختبر الفتيات العديد من المشاعر المختلفة ويتعلمن كيفية إدارتها والتعبير عنها.
المواد: ورقة اللوح القلاب, اقلام الماجك، كرة
استعراض الجلسة السابقة

هذا ما أشعر به (٢٠ دقيقة)

اشرح: الغضب والحزن والسعادة كلها أمثلة على العواطف. العواطف هي الأشياء التي نشعر بها - أو "مشاعرنا". أحيانا يمكن أن نشعر بالغضب والانزعاج، وهذا طبيعي، وعادة العاطفة صحية. ولكن عندما نكون غير قادرين على التعبير عن هذه المشاعر بشكل مناسب يمكن أن تؤدي إلى مشاكل. قد يغضب الناس من شخص او يمكن ان يغضبوا بسبب حدث ما. القلق بشأن مشاكل شخصية أو تذكر بعض الأشياء التي حدثت في حياتهم يمكنها أن تجعل الناس يشعرون بالغضب.

افعل: اطلبي من الفتيات ان يقفن في دائرة. مرري الكرة حول الدائرة واطلبي من الفتيات ذكر نوع من انواع الشعور (السعادة والحزن، والإثارة الخ)

اسأل: هل والديك / صناع القرار سبق ان قالوا لك أنك لا تستطيعين أن تفعلي ما تريدين القيام به ويجعلك هذا غاضبة او منزعجة؟

قل: عندما أكون مستاءة، أنا أحب أن أتحدث عن استيائي مع الشخص الذي أثق به. هذا عادة ما يجعلني أشعر بشكل أفضل. واحيانا، أود الحصول على هواء نقي أو الاستماع إلى الموسيقى لأهدأ.

دردشة الفتيات:

- كيف يكون الشعور بالغضب؟
- ما هي بعض الأشياء التي تجعلك غاضبة؟
- كيف يمكن لغضبنا ان يؤثر في الناس الذين حولنا؟

إدارة والتعبير عن الغضب: (٣٥ دقيقة)

قل:

- عندما يكون الناس مستائين، يمكن للغضب أن يجعلهم يفعلون او يقولون اشياء غير لطيفة.
- في بعض الأحيان يمكن للناس ان يقولوا شيئا لا يؤمنون بها حقا. على سبيل المثال: "أنت صديقة سيئة" او "انت مزعجة".
- الناس قد يقومون باشياء ثم ينزعجون منها في وقت لاحق أو اشياء تجعلهم في ورطة لأنهم كانوا تحت تاثير عواطفهم. في بعض الاحيان لربما يحتفظ الناس بمشاعرهم لانفسهم بدلاً من الاعراب عنها و سيبدأون باهمال الشخص الذي يغضبهم، وهذا يعد مشكلة.
- ان التفكير بوضوح حول أفضل السبل لإدارة والتعبير عن هذه المشاعر هو امر يتطلب الكثير من الممارسة.

اسأل: ما هي بعض الأشياء التي على الفتيات القيام بها لإدارة او التعبير عن مشاعرهن (الإيجابية والسلبية).

افعل: كتابة النقاط الرئيسية على ورقة اللوح القلاب.

نصيحة الميسر: التركيز على الأمور الإيجابية التي تشيراليها الفتيات. بالنسبة لأولئك الذين يعرفون الممارسات الضارة

اسأل:

- هل تعتقد أن هذا أمر مفيد للفتيات؟
- ماذا يمكن أن يحدث إذا تصرفت فتاة بهذه الطريقة؟
- ما هي الإيجابيات والسلبيات؟

قل: في بعض الاحيان نصب غضبنا على عائلتنا وهذا يجعل الجو في البيت غير مريح. من الطبيعي ان نشعر بغضب في بعض الاحيان ولكنه يجب علينا ان نجد طرقا لفعل ما هو صحي.

المراهقات الاصغر سنا (٢٥ دقيقة)

نصائح:

قل: فيما يلي بعض الطرق الإيجابية التي قد تساعد الفتيات على إدارة والتعبير عن غضبهن، اذا اعجبتك التقنية، هللي بصوت عال جدا إذا لم تعجبك، لا تهللي:

١ العد إلى ١٠ قبل ان تسجيب لحالة ما.

٢ الابتعاد عن النقاش أو الجدال مع أحد الأصدقاء وارجع اليه عندما قد اخذت وقتا للتفكير فيه.

٣ تشغيل الموسيقى أو الغناء ليساعدك على الاسترخاء.

٤ أخبر أي شخص لماذا كنت مستاءة وغاضبة بطريقة واضحة وهادئة.

٥ التفكير في قصة مضحكة / نكتة من شأنها أن تجعلك تضحكين.

٦ التفكير في وقت كنت جدا سعيدة أو هادئة فيه حقا، وحاولي تخيل هذا الشعور.

اسأل: هل قمت بتجربة اي من هذه التقنيات قبلا؟ ماذا كان ناجحا مالذي لم ينجح؟

افعل: اطلبي من كل الفتيات بان يرسمن صورة تمثل التقنية المفضلة لديهن. اطلبي منهن ان يعرضن رسوماتهن بعد الانتهاء منها ويقلن لماذا هي التقنية المفضلة لديهن.

المراهقات الاكبر سنا:

قل: هذه بعض الامور لتذكريها عندما تشعرين بالغضب اوالانزعاج:

- اسألي نفسك إذا كان هذا سوف يكون له تأثير بعد عشر سنوات من الآن؟ هذا يساعدك على رؤية الأشياء من منظور مختلف ومن ثم يمكنك الاقرار على كيفية استجابتك.

- قولي لنفسك، "أنه أمر محبط، وانه لامرفهوم أن اشعر بالغضب بسبب ذلك، ولكن الغضب لن يصلح أي شيء." سيسمح لك هذا النهج بان تنظر الحالة بطريقة مختلفة وسوف تكون قادرا على التعامل مع الموقف بايجابية.

- هل سبق لكي ان فعلت نفس الشيء مع شخص آخر، حتى لو كان ذلك عن طريق الصدفة. هل تغضبين على نفسك؟ اسألي نفسك إذا كان الشخص فعل ذلك عن قصد.في كثير من الحالات، سترون بانهم لم يكن يقصدوا ليجعلوك تستائين.

- ذكري نفسك بأن الغضب لن يصلح أي شيء، وربما لن يجعلك تشعرين بأنك أفضل (ويمكن في الواقع ان يجعلك تشعرين بالسوء). لذلك من الافضل ان تتعامل مع الموقف عندما لاتكوني غاضبا.

- حاولي العد إلى عشرة قبل أن تقولي أي شيء. قد لا يعالج هذا الغضب مباشرة، ولكنه يمكن أن يقلل من الضرر الذي من الممكن ان تسببينه اذا ما بدات بقول شيئ لم تكن تقصديه بل قلته لانك كنت غاضبة.

- تخيلي مكان مريح. اغمضي عينيك، سافري الى هناك في عقلك. اجعليه مكان سعادتك.

- الانشطة البدنية غير التمارين الرياضية مثل المشي، تؤدي الى ارتخاء العضلات وتساعدك على الشعور بهدوء اكبر.

- أعط نفسك الوقت والمكان للانعزال، ابتعدي جسديا عن المواقف التي تجعلك غاضبة. فور ما تبتعدين عنها سوف تقدرين على رؤية الاشياء بشكل واضح ومختلف.

اسأل: هل جربت اي من التقنيات التي سبق وذكرت ، كيف كانت تجربتك في استخدامهن؟ اي منهم يمكن ان تكون الاكثر افادة؟

افعل: تقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة، استنادا إلى التقنيات التي قدمتها لهن، اطلبي منهن وضع تمثيلية صغيرة حول الفتاة التي كانت غاضبة ومارست تقنيات إدارة الغضب التي وجدنها أكثر فائدة من تلك المذكورة أعلاه .

نصيحة الميسر: بعض الطرق الاقل إيجابية للتعبير عن الغضب يمكن أن تكون ضارة للفتيات، على حد سواء عاطفيا وجسديا. تشجيع الفتيات على الكشف عن آليات المواجهة السلبية لصديق موثوق / الكبار أو مسؤول الملف في مكان آمن. بعض آليات المواجهة سلبية جدا يمكن أن تشمل إيذاء النفس، لذلك فمن المهم بالنسبة لهن التحدث إلى شخص ما حتى يتمكنوا من الحصول على تعليمات حول كيفية إدارة هذا.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

ما يمكننا القيام به عندما نشعر بالحزن

الهدف: فهم أعراض الضغط النفسي وتعلم تقنيات إدارته
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، ورقة الاقلام والملصقات
استعراض الجلسة السابقة

علامات الضغط النفسي (٢٠ دقيقة)

قل: أريد أن أعرفكم على فتاة تدعى شيرين، انها تواجه الكثير من الضغوط في الآونة الأخيرة. انتقلت إلى مدينة جديدة، بدأت في مدرسة جديدة ولديها العديد من الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها لمساعدة عائلتها في المنزل. شيرين تحب المدرسة، لكن عليها اللحاق بالدروس التي فاتتها اثناء الانتقال. هذا الضغط من المدرسة والمنزل يجعل شيرين تشعر بالقلق وأحيانا تصاب بالصداع أو تشعر ان كتفاها ثقيلة.

اسأل: ما الذي تعانيه شيرين ؟ (ضغط نفسي)

اشرح: عندما نكون مرهقين، يمكن أن نشعر بالتوتر أو الضغط، عادة بسبب التحديات التي نواجهها. أحيانا عندما يتعرض الناس لتغيير أو لأوقات صعبة، يمكن أن تتصرف أجسامهم على غير العادة بهذه الطريقة لأنها لا تتصرف بشكل طبيعي. الناس قد يشعرون، يفكرون أو يتصرفون بشكل مختلف لما يفعلونه في العادة.

افعل: قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهن أن يرسمن شيرين على ورقة اللوح القلاب، وتحديد جميع الأماكن على جسدها حيث قد تشعر بتوتر أو ثقل بسبب الإجهاد التي قالت انها تواجه، بغض النظر عن الاماكن التي سبق و ذكرتها شيرين.

اطلبي منهن عرضها على المجموعة عند الانتهاء.

اسأل:

- كيف يمكن أن تتصرف ، تفكر أو تشعر شيرين عندما تواجه الضغط أو الإجهاد؟ (نعطيهن ملصقات لكل شيء يقترحنه).
- لماذا مهم لشيرين معرفة علامات الضغط النفسي؟ (لأنها إذا كانت قادرة على رؤيتها، يمكنها إدارتها بشكل أفضل).

علامات الضغط النفسي:

عدم التركيز على المهام / محادثات نسيان الأشياء بسهولة البكاء الصراخ في وجه أصدقاء / الأسرة	الشعور بصعوبة في التحدث الخوف آلام في المعدة صداع التنفس السريع

إدارة الضغط النفسي (٢٠ دقيقة)

افعل: اطلبي من الفتيات العودة إلى مجموعاتهن.

قل: ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن ننصح بها شيرين أن تفعلها للمساعدة في التعامل مع بعض من الاجهاد الذي قالت انها تواجهه؟ هل هناك أية نصائح يمكن أن نعطيها لشيرين لمساعدتها لتشعر على نحو أفضل أو لمساعدتها على إدارة اجهادها؟

افعل: عندما ينتهين، اطلبي منهن المشاركة بفكرة واحدة من كل مجموعة.

اسأل:
- هل كانت هناك بعض النصائح التي يمكن أن تكون مضرة بشيرين؟
- إذا كانت الإجابة بنعم، كيف يمكن أن نستبدلها بتقنيات اقل ضررا؟

قل: هناك العديد من الطرق المختلفة لإدارة الضغط النفسي والجميع بحاجة إلى إيجاد السبل التي تعمل بشكل أفضل بالنسبة لهم.

افعل: مري بالاساليب التالية واطلبي منهن تقييمها بالهتاف بصوت عال لتلك التي تعجبهن وبصوت اقل لتلك التي لا تعجبهن.

تقنيات التعامل مع الضغط النفسي

قل: إليكن بعض الأشياء التي يمكن أن تقلنها لشيرين ان تجربها!

خذي نفسا عميقا: الإجهاد يمكن أن يجعلنا نتنفس بشكل سطحي، و يمكن لهذا أن يسبب المزيد من الضغط! محاولة أخذ دقيقة للتمهل والتنفس بعمق.
دعونا نأخذ نفسا عميقا عدة مرات الآن لنرى كيف نشعر!

الحديث عن الامر: الحفاظ على مشاعرك في داخلك يمكن ان يجعلك أكثر اضطرابا. مشاركة مشاعرك مع شخص تثقين به يمكن أن يساعدك على رؤية مشكلتك بطريقة جديدة.

أخذ "دقيقة" استراحة: خذي لحظة لإغلاق عينيك وتخيلي المكان الذي تشعرين فيه بالراحة و الاسترخاء. لاحظي كل تفاصيل المكان الذي اخترته، بما في ذلك الأصوات والرائحة الجميلة.
دعونا نفعل ذلك الآن، اغمضن اعينكن وتخيلن المكان الذي تحبون ويجعلكن سعيدات!

حاول جسديا: إزيلي الضغط من خلال ممارسة الرياضة أو النشاطات البدنية. ويمكن أن يكون هذا أي شيء من لعبة مع الأصدقاء إلى القيام ببعض التمارين البدنية التي ترغبين في القيام بها بشكل منتظم .
دعونا نحاول الآن، دعونا نقفز صعودا وهبوطا، ونطلق بعض الضغط!

اضحكي: من المهم أن تكن قادرة على الضحك. شاركي بالنكات والقصص المضحكة مع أصدقائك. الضحك جيد بالنسبة لك!
دعونا نحاول الآن، بعد العد ثلاثة نضحك جميعا!

ابحثي عن الأشياء الجيدة حولك: من السهل أن نرى فقط ألاشياء السيئة عندما نكون تحت الضغط. لذا حاولي التفكير في أشياء ممتعة من حولك أو الاشخاص الذين يجعلونك سعيدة.
دعونا نحاول الآن، أن ننظر في جميع أنحاء الغرفة، هل هناك أي شيء أو أي شخص في هذه القاعة يجعلك سعيدة؟ دعونا نقدره لثانية.

دردشة الفتيات: ما هي الأفكار التي أعجبتك أكثر وتعتقدين أن شيرين سوف تجدها مفيدة؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

الامور الايجابية من حولي

الأهداف: ادفع الفتيات إلى التركيز على الأمور الإيجابية في حياتهن وخاصة المناطق المحيطة بهن التي تجعلهن سعيدات. لمساعدتهن على معرفة امكانية العثور على السعادة في الأشياء في البيئة المحيطة بهن.
المواد: الاصباغ والورق والاقلام الملونة، العاب التركيب (ليغو)
استعراض الجلسة السابقة

النشاط ١: الأشياء التي تجعلني سعيدة (١ ساعة)

قل: في بعض الأحيان، يمكن أن ننسى أن نقدر الناس أو الأشياء من حولنا التي تجعلنا سعداء لأننا قد نشعر بالحزن أو عدم الراحة في ذلك الوقت. هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تساعدنا على الشعور بالسعادة، مثل وجود الأصدقاء والعائلة وزيارة بعض الأماكن، والطبيعة وما إلى ذلك. اليوم سنفكر في الأشياء من حولنا التي تجعلنا سعداء وسنرسم خريطة لها.

اسأل: ما هي الأشياء في حياتك التي تجعلك سعيدة؟

افعل:

- قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة (إن أمكن، على أساس مدى قرب اماكن عيشهن مع بعضهن البعض).
- اطلبي منهن مناقشة جميع الأمور من حولهن التي تجعلهن سعيدات. يمكن أن تكون الناس والأشياء والأماكن المحيطة بهن التي تجعلهن يشعرن على نحوجيد.
- اطلبي منهن رسم خريطة لمحيطهن وعلى هذه الخريطة، يجب تعيين المنازل والأشخاص والأماكن والخدمات، كل ما يساعدهن على الشعور بالرضا.
- أعطهن الاصباغ والاقلام الملونة والطباشير وحتى الليغو إذا كن يردن جعل الخريطة ثلاثية الابعاد. اطلبي منهن أن يكن مبدعات قدر الامكان.
- سيعرضنها على باقي المجموعة.

اسأل: كيف كان شعور تحديد الامور الايجابية من حولك؟

التفكير الإيجابي: (٣٠ دقيقة) ٣٠

افعل: اقرئي العبارات التالية بصوت عال واسألي بعد كل تعبير كيف سيشعرن لو كن الشخص الذي يسمع التعبير (اطلبي من بعض الفتيات التطوع بإجاباتهن):

"قال أستاذي أنني فشلت الامتحان"
" تم رفضك من دورة قدمت طلبا اليها '
"لم يتم اختيارك لتكن من المتطوعات في مركز المجتمع"
" لم تقومي بعمل جيد في النشاط الذي شاركت فيه"

قل: كيف هو شعورنا إزاء هذه التعبيرات التي يمكن أن تظهر ما اذا كنا نرى الأمور بطريقة إيجابية أو سلبية.

[30] Adapted from Peer Education on youth sexual and reproductive health in humanitarian settings: training of trainers' manual

فمثلا:

" قال أستاذي انني فشلت الامتحان " - يمكن للشخص أن يشعر بسوء حول هذا أو يرى أنها فرصة للعمل بجد والنجاح في المرة القادمة.

" تم رفضك من دورة قدمت طلبا اليها " - مرة أخرى، يمكن للشخص الشعور بالسوء حول ذلك أو يرى أنها فرصة لتقديم طلب الحصول على شيء آخر قد يكون أكثر ملاءمة لهم.

" لم يتم اختيارك لتكن من المتطوعات في المركز المجتمعي" - وهذا يمكن أن يكون محزنا بالنسبة لبعض الناس، قد تشعر بأنها رفضت لكن طريقة أخرى للنظر في ذلك هو أن نرى أنها تجربة للتعلم، والمحاولة مرة أخرى في مركز مختلف ، اكثر ملاءمة للشخص.

" لم تقومي بعمل جيد في النشاط الذي نحن جزء منه" - من الصعب جدا على الشخص ان يسمع انه ليس جيدا في شيء معين ولكن يمكن أن تكون هذه فرصة جيدة لفهم نقاط الضعف لدينا. من خلال فهم نقاط الضعف لدينا، يمكننا تحسين أنفسنا.

افعل: قسمي المشاركات إلى مجموعتين. مجموعة تناقش تأثيروعواقب التفكير الإيجابي والآخرى تناقش تأثير وعواقب التفكير السلبي. بمجرد الانتهاء، يمكنهن عرض أفكارهن على المجموعة الاوسع.

قل: يشمل التفكير الإيجابي:

السيطرة عند الشعور بالقلق

ايقاف الأفكار السلبية

البحث في مختلف تفسيرات / أسباب هذه الحالة

دعم وتشجيع والايمان بالنفس.

دردشة الفتيات: كيف يمكننا استخدام هذه الأفكار في حياتنا اليومية؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

الثقة بالنفس

الأهداف: فهم الثقة بالنفس وتقدير الذات. تعزيز الثقة بالنفس لبعضكم البعض
المواد: ورقة اللوح القلاب واقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

مجاملة جارتك (١٥ دقيقة)

افعل:
الوقوف بشكل دائرة مع الامساك بالايادي
ابدئي بالضغط بلطف على يد الفتاة التي بجنبك وقولي شيئا واحدا لطيفا عنها.
ستقوم التي بجنبك بفعل الشيء نفسه بالنسبة للشخص التالي وهلم جرا حتى يشارك جميع من في الدائرة.
بمجرد انتهاء الدائرة، اعملوا النشاط مرة أخرى في ترتيب عكسي، وهذه المرة، مدح الفتاة على الجانب الآخر.

اسأل: كيف تشعرين حيال ما قالت جارتك عنك من أشياء لطيفة؟

من أين تأتي الثقة ؟ (٢٠ دقيقة)

افعل: قسمي الفتيات إلى مجموعتين. مجموعة تفكر في فتاة واثقة من نفسها (تشعر بالراحة وسعيدة بوجودها)، والمجموعة الأخرى تفكر في فتاة غير واثقة من نفسها. وسوف يرسمن هاتين الفتاتين الواثقة وغير الواثقة.

قل: أريد منكن رسم الفتاتين. كيف يبدون، لماذا يتصرفون بشكل مختلف، لماذا فتاة منهن واثقة والأخرى ليست واثقة؟ بعد ذلك سنشارك رسوماتنا مع المجموعة.

اسأل: ما هي اوجه التشابه والاختلاف بين هؤلاء الفتيات؟

اشرح: الثقة بالنفس ليست حول ما اذا كنت جميلة بنظر الاخرين. الثقة تأتي من داخلك. الجمال لا يعطيك الثقة، لكن وجود الثقة يجعلك جميلة. ان شعور الفتاة بالثقة او عدم الثقة هو امر متغير من يوم لاخر لاسباب عديدة. ان من الممكن كسب الثقة مع مرور الوقت.

دردشة الفتيات:

- كيف يمكنكن الرفع من ثقتكن بانفسكن إذا كانت منخفضة؟
- كيف يمكن دعم بعضكن البعض كمجموعة لبناء ثقة بعضكن البعض؟

إبقي واثقة (٢٥ دقيقة)

قل: أنا سوف اقص عليكن قصة عن فتاة فقدت ثقتها بنفسها. عندما انتهي سوف تناقشن في مجموعتكن كيف يمكن لها ان تستعيد ثقتها بنفسها.

اقرأ: كانت لبنى دائما تشعر بالقلق بشأن ما يعتقده الناس عنها. وكانت لبنى فتاة لطيفة حقا، ذكية ومضحكة وصديقة جيدة.
في يوم من الايام، كانت لبنى تسير الى المركز الاجتماعي، عندما شاهدت مجموعة تقف خارج دكان. بدأوا بسبها وإغاظتها.

كانت لبنى مستائة جدا واصبحت تشعر بالحزن. هي لا تشعر بالرضا عن نفسها. فقدت ثقتها بنفسها.

اسأل: ما الذي يمكن للبنى القيام به لاستعادة ثقتها مرة أخرى؟ (على سبيل المثال كلمات تشجيع يمكن أن تقولها لنفسها، تتحدث إلى أحد الاصدقاء / أفراد الأسرة الذي يكون قادرا على جعلها تشعر بنحو أفضل).

افعل : اطلبي من الفتيات العودة إلى مجموعاتهن لمناقشتها. عندما ينتهين، سوف يتبادلن الأفكار مع المجموعة.

نصيحة الميسر: توضيح أي سوء فهم أو ممارسات ضارة.

قل: هذا ما فعلته لبنى:

اقرأ: قالت لبنى لصديقتها ما حدث. قالت لها صديقتها انه لم يكن تهجما شخصيا على لبنى، كان مجرد تصرف بطريقة سخيفة من المجموعة. واخبرتها كيف انها تعتق أن لبنى شخانسانة جيدة، مما جعل لبنى تشعر بتحسن كبير.

النقاط الرئيسية:
- لا تقارني نفسك بالآخرين
- لا تقلقي بشأن ما يظنه الناس عنك
- افعلي شيئا تحبينه
- خذي بعض الوقت للاسترخاء
- وقفة جيدة (الوقوف بشكل مستقيم و الكتفين إلى الوراء) تلقائيا تجعلك تشعرين بمزيد من الثقة
- كوني جيدة مع نفسك -اعرفي نقاط القوة لديك وقومي بتطويرها.

قل:
- عندما انظر في أنحاء الغرفة، أرى غرفة مليئة بالفتيات الذكيات جدا، الواعيات والمفكرات. انتن قدمتن الدعم لبعضكن البعض وتطورتن ونميتن مع مرور الوقت الذي قضيتموه معا. أستطيع أن أرى أن الثقة قد نمت لديكن، وستبقى تنمو. معرفة الأشياء التي تحبنها في انفسكن، والأشياء التي ترغبن في تحسينها يمكن أن تساعد في بناء الثقة لديكن.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

الاستخدام الآمن للإنترنت[٣١]

الأهداف: فهم إيجابيات وسلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. تعلمي كيفية البقاء آمنة على وسائل الاعلام
المواد: ورقة اللوح القلاب، واقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

إيجابيات وسلبيات تطبيقات الانترنت (٣٠ دقيقة)

قل: دعونا نقوم بدراسة سريعة لفهم كيفية استخدام التطبيقات الاجتماعية على الانترنت في هذه الغرفة. وانا ساقوم بطرح بعض من الأسئلة، إذا كانت إجابتكن على الأسئلة بنعم، صفقن بصوت عال.

- كم عدد الفتيات في هذه الغرفة اللواتي يمتلكن هاتفا نقالا؟
- كم عدد الفتيات في هذه الغرفة اللواتي لديهن حساب فيسبوك؟
- كم عدد الفتيات في هذه الغرفة اللواتي لديهن الواتس اب؟
- كم عدد الفتيات اللواتي يستخدمن خيارات إعدادات الخصوصية على الانترنت؟
- كم عدد الفتيات اللواتي لا يعرفن ما هي إعدادات الخصوصية؟
- كم من الناس قد سمعوا عن التنمر على الانترنت؟

اسأل:
- ما هي التطبيقات الأخرى التي يستخدمها الناس غير الواتس اب والفيسبوك ؟
- ماذا سيحدث إذا قمت بإطفاء هاتفك؟ لمدة ساعة؟ يوم؟
- مِاهي الاستخدامات الرئيسة للهاتف النقال؟ الصور، الرسائل النصية، تبادل الفيديو وغيرها

افعل: قومي بتقسيم الفتيات إلى ٤ مجموعات. اطلبي من مجموعتين التفكير في إيجابيات ومجموعتين للتفكير في سلبيات استخدام تطبيقات الانترنت مثل الفيسبوك والواتسب. عندما ينتهين، اطلبي منهن أن يقدمنها إلى المجموعة الأوسع.

نصائح للبقاء بأمان: (٤٥ دقيقة)

اسأل: هل يمكنكن التفكير في أية وسائل تساعد الفتيات على البقاء آمنات على الإنترنت؟

قل: هناك بعض الأشياء التي يمكنكن القيام بها لمحاولة البقاء آمنات على الإنترنت.

كوني على طبيعتك. لا تدعي الأصدقاء أو الغرباء يضغطون عليك لتكوني شخصا آخر واعرفي حدودك.
كوني لطيفة على الانترنت. أو على الاقل عاملي الناس كيفما تريدين ان تعاملي. لو ان شخص ما كان قاسيا، فلا تحاولي الرد وتحدثي مع أحد الكبار الموثوق بهم أو الصديق الذي يمكن أن يساعدك.

[31] Adapted from https://www.teachingenglish.org.uk/article/stay-safe-social-media

فكري في ما تنشرين. يمكن لتبادل الصور الشخصية أو التفاصيل الشخصية عبر الإنترنت، حتى في رسائل البريد الإلكتروني الخاص والرسائل القصيرة، أو الـواتس اب ان يسبب لك المشاكل لاحقا. حتى الذين تعتبرينهم أصدقاء يمكنهم استخدام هذه المعلومات ضدك. ليست لدينا سيطرة اين ستنتهي صورتنا الشخصية لو كنا شاركناها مع شخص ما.

كلمات السر هي شخصية. لا تعط كلمة السر الخاصة بك حتى للأصدقاء. اختاري كلمة مرور يمكنك تذكرها ولكن لا أحد يستطيع تخمينها. إذا كنت تستخدمين جهاز عام مشترك، تأكدي من تسجيل الخروج بعد الانتهاء.

كوني حذرة من ما يريده الناس منك. قد يكون من الممتع تكوين صداقات جديدة، ولكن احذري فأن بعض الناس يمكن أن يظهروا لطفاء لأنهم يحاولون الحصول على شيء. احذري من الناس اللطفاء جدا على الانترنت ربما هم في محاولة للحصول على شيء منك (التلاعب).

لا تتحدثي عن الأمور الشخصية مع الغرباء. كوني حذرة عند التواصل مع الناس اللذين لا تعرفيهم شخصيا خاصة إذا اصبحت المحادثة عن تفاصيل شخصية أو مادية.

تجنبي اللقائات شخصية. الطريقة الوحيدة ليتمكن شخص أن يضرك جسديا هي إذا كنتم معا في نفس الموقع، لذلك - لتكن آمنة ١٠٠٪ - لا تقابليهم شخصيا.

قل: تخيلي انك تصنعي ملصق المعلومات / مسرحية للفتيات لمساعدتهن على البقاء آمنات على الإنترنت. ماالذي تريدين تقديمه كنصيحة لهن؟

نصيحة الميسر: لندع الفتيات يعبرن عن ذلك بالطريقة التي يريدنها، وساعديهن على أن يكن خلاقات. بمجرد الانتهاء، يمكن أن يقدمن النصائح للمجموعة.

دردشة الفتيات: إذا واجه شخص ما أية مشاكل على الانترنت، الى من يمكنه التحدث ، ماذا يمكن أن يفعل؟ (التحدث لأحد الكبار الموثوق بهم أو أخصائي الحالة / اجتماعي)

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

ماذا يعني أن تكون فتاة

الأهداف: فهم الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي. رفع مستوى الوعي حول الأشياء التي يمكن للفتيات تحقيقها.
المواد: الكرة، ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، الاقلام الملونة والاوراق
استعراض الجلسة السابقة

لغز (٥ دقائق)

اسأل: ماذا تعتقد سيكون الجواب على هذا السؤال:
أب وابنه في حادث سيارة. توفي الوالد ولكن أخذ الابن إلى المستشفى لإجراء عملية جراحية. قبل ان يبدأ الجراح بالعملية الجراحية، نظر الجراح الى الصبي وقال "لا أستطيع أن اجري العملية الجراحية لهذا الصبي، انه ابني!" كيف يمكن ذلك ؟
الجواب: إن الجراحة هي والدة الصبي.

اسأل: هل من الشائع أن تجدي الطبيبات في مجتمعك؟ إن لم يكن كذلك، فلماذا لا؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فما هي الأسباب؟

الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي (٢٠ دقيقة)

نصيحة الميسر: ارسمي القصة على ورقة اللوح القلاب اثناء قرأتها.

قل: أريد أن اقص عليكم قصة عن سارة وسامر.
سارة متزوجة من سامر، وهي حامل.

اسأل: هل يمكن لسامر أيضا ان يصبح حاملا؟ لم لا؟ (لأنه ليس لديه أجهزة لحمل الطفل في بطنه).

قل: لدى سامر وسارة أيضا طفل يبلغ من العمر ١ سنة. سارة ترضع الحليب لابنهما من ثدييها .

اسأل: هل سامر أيضا يعطي الحليب لابنهما من صدره؟ لم لا؟ (لأن سامر ليس لديه أجزاء الجسم اللازمة لإنتاج الحليب).

قل: سامر يذهب إلى العمل كل يوم ويعود للمنزل في المساء

اسأل: هل يمكن لسارة أيضا ان تذهب للعمل؟ (اسأل لماذا نعم أو لماذا لا)

قل: سارة تذهب للعمل، يومين في الأسبوع في أحدى المكاتب. عندما تذهب للعمل، يرعى شخص من عائلتها الطفل.

أسال: هل هذا الشخص من عائلتها مذكر ام مؤنث؟ (الاثنين يمكنهما رعاية الطفل)

قل: سارة تطبخ العشاء لجميع أفراد الأسرة، الاكلة المفضلة لديهم هي الدجاج والأرز.

اسأل: هل سامر يطهو الطعام أيضا ؟ (اسأل لماذا نعم أو لماذا لا)

قل: سامر يقوم بالطهي، في الأيام التي تذهب فيها سارة للعمل سامر يعد العشاء دائما لأن سارة تطبخ العشاء في ألايام الأخرى.

قل: بوجود طفل صغير في المنزل خاصة اذا كان الابوين يعملان يتم نسيان الأعمال المنزلية في بعض الأحيان. تسعى سارة ان تنجز هذه الاعمال في عطلة نهاية الأسبوع.

اسأل: من الذي يمكن أن يقوم بالاعمال المنزلية؟

قل: سارة وسامر يتقاسمان المهام بينهما. بهذه الطريقة، يستغرق الامروقتا اقل للقيام بها.

اسأل: هل لاحظت أن هناك بعض الأشياء يمكن لسارة فقط القيام بها وسامر لا يستطيع فعلها وهناك أشياء أخرى كلاهما قادران على القيام بها؟ ما هي هذه الأشياء؟

اشرح: الأمورالتي فقط الذكور اوالإناث يمكنهم القيام بها هي امور ترتبط بالجنس ولكن الأمورالتي يمكن لكلاهما القيام بها على حد سواء ترتبط بالنوع الاجتماعي.
وتصاغ هذه الادوارمن قبل المجتمع وتختلف من مجتمع الى اخر كما انها تتغير مع مرور الوقت.

مثلا:
يمكن للرجال طهي وجبات الطعام وتنظيف المنزل. ويمكن للرجال رعاية الرضع وتربية الأطفال. في بعض المجتمعات، النساء تبني المنازل في حين تعتبر المجتمعات ألاخرى انها وظيفة الرجال. هذه الأدوار ليست بسبب الاختلافات البيولوجية ولكن بسبب اختلافات في المجتمع.

اشرح:

الرجال	النساء	الاثنين
الاعضاء التناسلية: لديه القضيب والخصيتين	رضاعة الثدي الحمل والحيض الاعضاء التناسلية: المهبل والمبيضين	الطبخ التنظيف الذهاب الى العمل رعاية الاطفال الحصول على الدراسة ركوب الدراجة الهوائية

المحددات (٣٠ دقيقة) [32]

افعل: اطلبي من الفتيات السير في المكان وملء المساحات الفارغة في الغرفة

قل: بينما كنتن تمشين في الغرفة، فكرن بشكل فردي عن بعض الجمل التي تقال للفتيات في مجتماتكن تقال الجمل أو الكلمات التي للفتاة لانها فتاة. يمكنك أن ترددينها بصوت عال إذا كنت تريدين ذلك.

ملاحظة الميسر: وهذه بعض الأمثلة التي يمكن أن تقال للفتاة: "ضعيفة"، "حساسة"، "عاطفية"، وغيرها ...

قل: الآن، فكري في الجمل التي تقال للفتيات حول الأشياء التي لا تستطيع أن تفعلها لأنها فتاة. يمكنك ترديدها بصوت عال إذا كنت تريدين ذلك

ملاحظة الميسر: هذه هي بعض الأمثلة التي يمكن للفتيات أن تعطي: "لا يمكنك العمل"، "لا يسمح لك بالذهاب إلى المدرسة"، "ابقي في المنزل، لا يمكنك الخروج" "لا يمكنك أن ترفع ذلك" الخ . ...

افعل: اطلب من الفتيات ان تاخذ كل منهن قطعتين من الورق وان تكتب عليها عن طريق اقلام الماجك / الأقلام العادية بعض الجمل أو الكلمات التي سمعتها أو قالتها بينما كانت تسير في الغرفة. يمكنها تكتب الكلمات والجمل أو إذا كانت تفضل ان ترسم فقط الصور المتعلقة بهذه التصورات.

اسأل: هل ما كتبناه على أوراقنا يتعلق بالنوع الاجتماعي ام بالجنس؟ (النوع الاجتماعي)

قل: والآن، دعونا جميعا نضع أوراقنا أمامنا. ماذا تريد أن تفعل بهذه الأوراق؟

نصيحة الميسر: تشجيع الفتيات على فعل شيء ممتع مرح بهذه الأوراق، مثل تمزيقها، أو لفها وتحويلها إلى الكرات ورميها أو القفز عليها.

دردشة الفتيات: كيف تعتقد أن ما هو مكتوب على الأوراق يمكن أن تؤثر على مشاعر و وحياة الخطط المستقبلية للفتيات؟ كيف تشعرين حيال ما فعلتي بهذه الأوراق؟

قل: في بعض الأحيان يضع المجتمع القيود على الفتيات. هذه القيود هي نتيجة لكيفية نظرة المجتمع الى الفتيات (أدوار الجنسين). رغم ذلك ان الفتيات هن مؤثرات وذكيات و قويات.

أنا فتاة وأنا استطيع (١٠ دقائق)

افعل: اطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة.

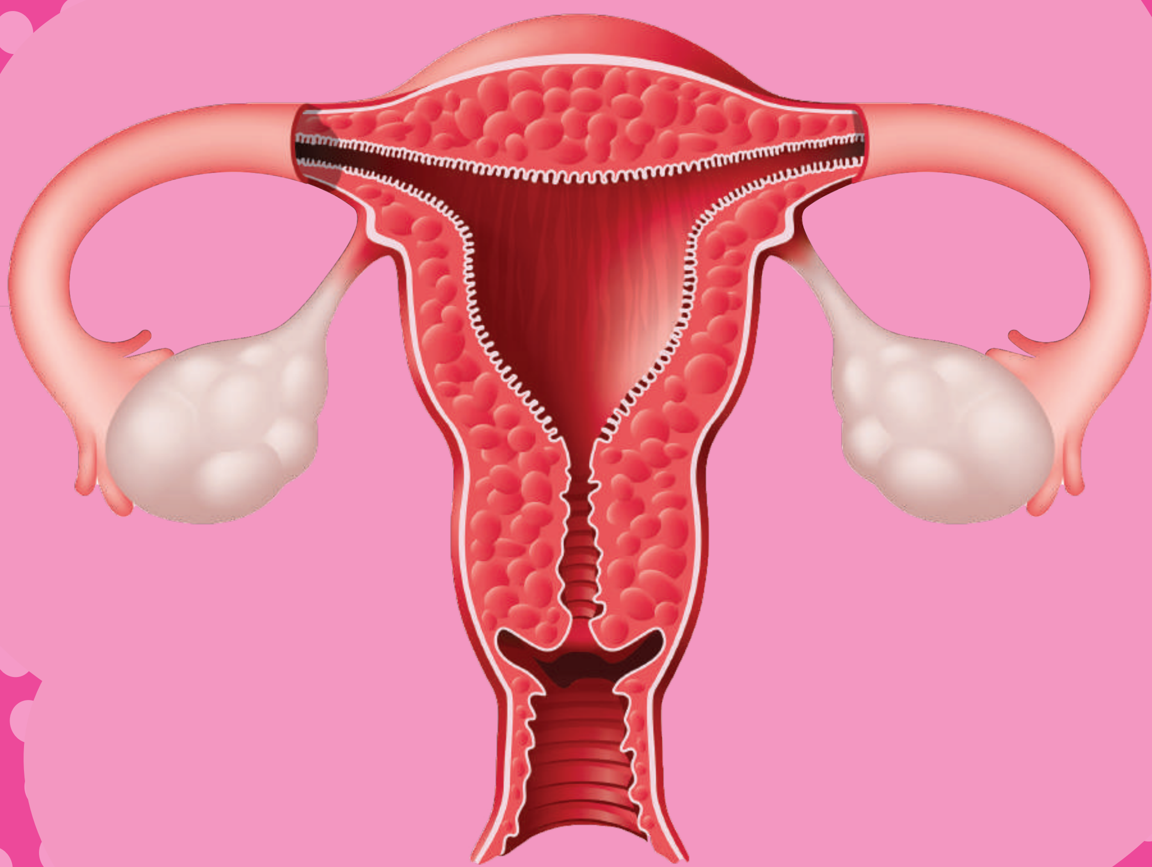
قل: سنقوم برمي الكرة لبعضنا البعض، ونقول: "أنا فتاة مذهلة وأستطيع ... " كل واحدة منكن سوف تنهي الجملة بالطريقة التي تريدها، لإظهار أن الفتيات قادرات مثل الأولاد تماما أن يفعلن أشياء كثيرة.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

[32] IRC Lebanon My Safety My Wellbeing

الصحة الانجابية



حقوقنا

الهدف: لفهم الحقوق التي تحمي الفتيات والفتيان
المواد: الكرة، ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، الاقلام الملونة والاوراق
استعراض الجلسة السابقة

حقوقنا (٤٥ دقيقة) [٣٣]

قل: أنا أريد أن اقول لكم قصة عن بعض الفتيات والفتيان قريبين من عمركن. عليكن محاولة الاستماع بعناية حتى تتمكن من الإجابة على الأسئلة في نهاية المطاف.

افعل : توضيح القصة حين قراءتها من خلال رسم بعض الصور على اللوح الورقي.

القصة ١: هناك مجموعة من الفتيات في المدرسة، لحضور درس علم الأحياء (بيولوجيا). اليوم يتحدثون عن أجزاء الجسد الأنثوية المسؤولة عن تكوين الاجنة. واحدة من الفتيات في الصف تسأل "ماذا عن أجزاء جسم الذكور؟" ضحك جميع من في الصف. فتاة أخرى تسأل "كيف تصبح النساء حوامل؟ والجميع يضحكن مرة أخرى. تشعر المعلمة بالضيق فعلا وتصرخ في الفتيات وتقول لهن "أنه ليس من شأنك"

اسأل: ماذا حدث في هذه القصة؟
هل تعتقدين أن على الفتيات ان تكون لديهن المعلومات التي طلبن؟ (نعم، لأنه من حقهن أن يعرفن).

القصة ٢: عايدة ١٦ سنة. في يوم من الايام، رجعت من المدرسة الى المنزل أمها قالت لها أنها وجدت لها زوج. تقول والدتها أنها سوف تتزوج الاسبوع القادم ويجب أن تتوقف عن الذهاب إلى المدرسة على الفور. عايدة قالت لوالدها انها لا تريد أن تتزوج وقالت انها صغيرة جدا ولكن يرفض والدها ويقول إنها يجب أن تتزوج، لم يك لديها خيار.

اسأل: ماذا حدث في هذه القصة؟
هل تعتقدين يجب أن تتزوج عايدة إذا كانت غير مستعدة ولا تريد؟ (عايدة يجب أن تتزوج عندما تكون كبيرة بما يكفي لتشعر انها على استعداد للتعامل مع المسؤوليات التي ينطوي عليه الزواج).

القصة ٣: عايدة تزوجت ومرت ثلاثة أشهر. في يوم من الايام وهي تجلس مع زوجها وحماتها. بدأت حماتها تسألها لماذا لم تحمل بعد. وتلقي باللائمة على عايدة وتقول من المؤكد أن هناك مشكلة معها. وصدمت عايدة واصبحت تنظر الى زوجها لكنه لا يقول شيئا. حماتها تركت الغرفة ونظرت الى زوج عايدة وقالت "تأكد من انها ستكون حامل في وقت قريب." زوج عايدة يلتفت إلى عايدة ويقول: "ربما علينا أن نحاول الحصول على طفل." ردت عايدة لكنك دون عمل وانا صغيرة جدا". زوج عايدة يقول لها أنه لا يريد أن يكون له أية مشاكل مع والدته لذلك ربما ينبغي أن يكون لنا طفل على أي حال.

[33] Adapted from Peer Education on Youth Sexual and Reproductive Health in Humanitarian Settings Training of Trainers Manual

اسأل: ماذا حدث في هذه القصة؟
هل تعتقدين ان عايدة وزوجها يجب أن يكون لديهما طفل إذا لم يكونا جاهزين؟ (عايدة لا تزال صغيرة ولم ينمو جسدها بشكل كامل لتنجب الاطفال بأمان وسلامة).

قل: إن الأشياء التي حدثت للفتيات في القصص لم تحترم حقوقهن.

اسأل: ماذا نعني بـ"حقوقنا" أو "حقوق الإنسان" أو "حقوق الطفل"؟

قل: "الحقوق" هي الأشياء التي يجب أن تكون لدى كل طفل أو يكون قادرا على القيام بها. لجميع الأطفال نفس الحقوق. ووردت هذه الحقوق في اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل. وافقت كل البلدان تقريبا على جميع هذه الحقوق. كل الحقوق مرتبطة ببعضها البعض، وكلها لها نفس القدر من الأهمية. في بعض الأحيان، علينا أن نفكر في الحقوق من حيث ما هو أفضل للأطفال في حالات معينة وما هو مهم للحياة و ما يحميهم من الأذى. مع نموك يكون لديك المزيد من المسؤولية لصنع الخيارات واستخدام حقوقك.

ما هي حقوقنا؟ (٤٥ دقيقة) [٣٤]

افعل: تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة وفي مجموعاتهن، اطلب منهن أن يفكرن في الحقوق الأخرى التي لديهن. عندما ينتهين، اطلب منهن أن يعرضنها على المجموعة.

قل: بعض من حقوق الفتيات هي: (اذكر تلك التي لم تذكر)

١. يجب على جميع البالغين أن يفعلوا ما هو أفضل بالنسبة للفتيات. عندما يتخذ البالغين القرارات، يجب أن يفكروا في كيفية تأثير قراراتهم على الفتيات.
٢. تقع على العائلة مسؤولية مساعدة الفتيات على تعلم ممارسة حقوقهن، وضمان بان تكون حقوقهن محمية.
٣. لدى الفتيات الحق في إعطاء رأيهن، وعلى البالغين الاستماع اليهن وأخذ الأمر على محمل الجد.
٤. لدى الفتيات الحق في اختيار أصدقائهن والانضمام أو تشكيل مجموعات، طالما أنها لا تشكل خطرا على الآخرين.
٥. لدى الفتيات الحق في الحماية من التعرض للاذى وسوء المعاملة في الجسم أو العقل.
٦. لدى الفتيات الحق في الحماية الخاصة والمساعدة في حال كنّ لاجئات (إذا كنّ قد أجبرن على مغادرة منزلهن والعيش في بلد آخر)، وكذلك جميع الحقوق الواردة في هذه الاتفاقية).
٧. لدى الفتيات الحق في الغذاء والملبس والمساحة الامنة للعيش والحصول على الاحتياجات الأساسية الخاصة بهن. لا ينبغي أن تكون الفتيات محرومة بحيث لا يمكنهن أن يفعلن الكثير من الأشياء يمكن للأطفال الآخرين القيام بها.
٨. لدى الفتيات الحق في الحصول على تعليم نوعي جيد. يجب أن يتم تشجيعهن للذهاب إلى المدرسة والوصول الى أعلى مستوى يمكنهن الوصول اليه.
٩. لدى الفتيات الحق في اللعب والراحة.
١٠. لدى الفتيات الحق في عدم التعرض للاعتداء الجنسي. (لا يسمح لأحد أن يخطفهن أو يتاجر بهن).
١١. لدى الفتيات الحق في الحماية من أي نوع من الاساءة (استغلالهن).
١٢. لا يسمح لأحد معاقبتهن بطريقة قاسية أو ضارة
١٣. لدى الفتيات الحق في الحصول على المساعدة إذا كن قد تضررن او تم إهمالهن أو معاملتهن بشكل سيئ.

[34] Adapted from UNICEF UN Convention on Rights of the Child in Child Friendly Language
http://www.unicef.org/rightsite/files/uncrcchildfriendlylanguage.pdf

قل: هناك العديد من الحقوق الأخرى التي لديك، وإذا كنت تريدين المزيد من المعلومات، يمكنك أن تسألي. من المهم معرفة ان الفتيان والفتيات يتمتعون بنفس الحقوق وتكون القوانين في العراق/ كوردستان مسؤولة عن حماية هذه الحقوق لنا.

دردشة الفتيات: تماما كما يجب أن نكون محميات من قبل هذه الحقوق، ماذا يمكننا أن نفعل للتأكد من احترام هذه الحقوق؟

- يجب أن احترم الآخرين في المجتمع.
- يجب أن احترم أفكار الآخرين حتى لو كانت مختلفة عن افكاري.
- يجب أن احترم خصوصية الآخرين.
- ينبغي لي أن أعتني بجسمي حتى أكون بصحة جيدة.
- يجب أن اتعامل مع الآخرين بشكل متساوي.
- يجب علي احترام والديي واهتم بهما.
- يجب أن أرحب بأولئك الذين هم من ثقافة أو خلفية مختلفة عني أنا.
- يجب أن لا اكون عنيفا أو اتسبب في ضرر الآخرين
- يجب أن اعتني بممتلكاتي.
- يجب أن احترم القواعد والقوانين.

اسال: إذا لم تحترم حقوقنا، ماذا يمكننا أن نفعل؟ (تأكد من أنهن ذكرن التحدث الى الاخصائية الاجتماعية/ الحالة)

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

أجسادنا: المراهقات الاصغر سنا

الهدف: التعرف على التغيرات الجسدية والعاطفية المتعلقة البلوغ
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، ورقة A٤، الاقلام الملونة اقلام الرصاص، والملصقات
استعراض الجلسة السابقة

أنا اتغير: (٤٥ دقيقة)

قل: نحن اليوم بصدد الحديث عن التغييرات في أجسامنا ونحن نكبر. هنالك التغييرات التي نراها هناك والتغييرات التي نشعر بها. ونحن نعلم أننا يمكن أن نخجل من التحدث عن هذه التغييرات، ولكن من المهم أن نتحدث عنها، لأنها جزء طبيعي وخاص من النمو.

وأنا أعلم أنني لاحظت العديد من التغييرات في جسدي عندما كنت في سنك. في جميع أنحاء العالم، الفتيات التي تتراوح أعمارهن بين ٩ و ١٦ تحصل لهن بعض التغييرات في الجسم، وأيضا في الطريقة التي نفكر فيها بالأشياء. عندما تمر الفتيات الصغيرات بهذه التغيرات التي يطلق عليها "البلوغ". انها تتغير من فتاة إلى بالغة.

قل: أنا أريد منكن لقاء جيهان، ان لها من العمر ١١ عاما وتمر بالعديد من التغييرات، لاحظت أن جسدها يبدو مختلفا مقارنة بالسابق، تشعر أنها مختلفة. جيهان لا تعرف مع من يمكنها التحدث عن ذلك؛ وانها لا تعرف إذا كان هذا الأمر طبيعي أو إذا كانت الفتيات ألاخريات يعانين من هذا.

خلال الجلسات القليلة المقبلة، سنساعد جيهان.
المهمة الأولى لجيهان هي أنها تريد منا مساعدتها على معرفة التغييرات التي تمر بها الفتاة لمعرفة ما إذا كانت التغييرات التي تشعر بها هي نفسها عند جميع الفتيات:

افعل:
- تقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة.
- اطلب منهن أن يرسموا صورة لفتاة من الرأس إلى أخمص القدمين، وتسليط الضوء على التغيرات الجسدية التي تمر الفتاة بها خلال فترة البلوغ.
- اطلب من الفتيات أيضا أن يفكرن في التغييرات التي تشعر بها الفتيات ولكن لا تراها (التغيير في اهتمامات، المزاج الخ) وتكون هذه تغيرات عاطفية.

افعل: اطلب منهن تقديم رسوماتهن إلى المجموعة.
إعطاء الفتيات من المجموعة الفائزة لاصق لكل منهن.

وضحي ما يلي، باستخدام وسيلة ايضاح "انا اتغير":

- خلال فترة البلوغ، يحرر الجسم شيئا يسمى "هرمونات" (رسل كيميائية) التي تجعل جسمك ينمو من جسم فتاة في جسم امرأة. سوف تؤثر الهرمونات على ما يلي:

- الفتيات: يصبح حجم الصدرعندهن اكبروالفتيات قد يكسبن الوزن، وسوف تلاحظ الفتيات أنهن يتعرقن أكثر ويصبح الجلد دهني، و سوف تنمو عظام الحوض والوركين، ينمو شعر العانة وتحت الذراع.
قد يوجع الثدي عندما يكبر. يمكن أن يكون الألم ألما خفيفا او حادا أو محرقا. قد يكون الالام لكل فتاة مختلفة وهذا أمر طبيعي وليس هناك شيئاً يدعو للقلق.
- تشهد الفتيات بعض إفرازات من المهبل التي تكون شفافة، بيضاء أو مائلة الى اللون الأبيض. وهذا أمر طبيعي وتساعد على الحفاظ على نظافة المهبل.
- مشاعر مختلفة: الانزعاج بسهولة. الشعور بالغضب والحزن، مزاج متقلب.
- التغيرات في الأشياء التي ترغبين بها (على سبيل المثال: قد ترغبين في هواية جديدة التي لم ترغبي بها من قبل)
- قد ترغب الفتيات لقضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء ووقتا اقل مع الأسرة. ولكن هذا لا يعني ان الفتيات لا يحبن اسرهن - تعني أنها تحب أن تكون مع أصدقائها أكثر من السابق)
- القلق حول الجسم والطريقة التي يبدين بها (على سبيل المثال: قد لا تكون الفتيات سعيدات كما هو الحال مع الكيفية التي تبدو به شعرهن أو الكيفية التي يتم بها قياس ملابسهن)
- الشعور بضغوط من قبل أصدقاء للتصرف بطريقة معينة (على سبيل المثال: قد تطلب الصديقات من الفتاة أن تفعل شيئا هي لاترغب بفعله وقد لا تعرف كيف تقول لا لأنهن صديقاتها).

قل:

- كل هذه التغيرات الجسدية والعاطفية طبيعية.
- ينمو الجميع كل في وقته (مرحلته المناسبة)، البعض في وقت سابق، والبعض في وقت لاحق.
- من المهم عدم مضايقة الآخرين الذين قد تنمو اجسادهم في وقت سابق أو في وقت لاحق.
- غالبا ما يشعر الشباب بعدم الارتياح أو الخجل بسبب التغيرات في أجسادهم.
- قد تكون في بعض الأحيان هذه التغيرات جديدة ومثيرة للاهتمام، ولكن قد تكون صعبة في مرات أخرى.
- في بعض الأحيان معرفة غيرها من الفتيات اللواتي يمرون بالعديد من الأشياء نفسها يمكن أن تساعدها

الإفرازات المهبلية (٢٠ دقيقة) [٣٥]

قل: ترى كل الفتيات الإفرازات من المهبل الشفافة اوالبيضاء أو المائلة للون الابيض. وهذا أمر طبيعي وتساعد على منع ومكافحة العدوى في المهبل. الإفرازات المهبلية الطبيعية هي وظيفة جسدية صحية، وانها وسيلة الجسم لتنظيف وحماية المهبل. أنه من الطبيعي ان تزداد الافرازات مع ممارسة التمارين الرياضية و الإباضة والإجهاد العاطفي وأمور أخرى.

بيضاء

هناك القليل من الافرازات البيضاء، خاصة في بداية أو نهاية دورة الطمث ، وهذا أمر طبيعي. ومع ذلك، إذا رافقت الافرازات حكة، وكانت الافرازات سميكة، مثل الجبن المنزلي في التكوين أو المظهر، حينها لايكون الامر طبيعيا وتحتاج إلى العلاج.

شفافة ومائية

الإفرازات الشفافة والمائية أمر طبيعي تماما، ويمكن أن تحدث في أي وقت من الشهر. وقد تكون بكمية اكبر خصوصا بعد التمرين.

[35] Adapted from http://www.healthline.com/symptom/vaginal-discharge

شفافة ومطاطية

عند تكون الافرازات شفافة ولكن مطاطية ، وليست مائية، فإنها تشير إلى أنه من المرجح بان الانثى تمر بالاباضة. هذا النوع من الافرازات عادية.

بنية أو دامية

الافرازات البنية أو الدموية طبيعية في العادة ، وخصوصا عندما تحدث أثناء أو مباشرة بعد الدورة الشهرية. والافراز في وقت متأخر في نهاية الدورة الشهرية يمكن أن تكون بنية بدلا من حمراء. يمكن للفتيات أيضا رؤية كمية صغيرة من الإفرازات الدموية بين فترات الحيض، وهي ما تسمى ببقع الدم.

الصفراء أو الخضراء

الإفرازات الصفراء أو الخضراء، وخصوصا عندما تكون بكثرة وكثيفة أو مصحوبة برائحة سيئة، فهذه ليست طبيعية. هذا النوع من الافراز قد يكون علامة على وجود اصابة مرضية ويجب الفحص وزيارة الطبيب.

اسأل: ماذا تفعل الفتاة إذا كانت ترى إفرازات غير طبيعية؟

قل: تذكر بان الصحة الانجابية هي الصحة! وللتأكد من أننا بصحة وحماية جيدة ، يجب أن نعتني بجميع اجزاء صحتنا، بما في ذلك صحتنا الجسدية والعاطفية والجنسية والإنجابية.

افعل: اطلب من الفتيات كتابة أي أسئلة لديهن بصفة مجهولة على قطعة من الورق ثم جمع الأسئلة والاستجابة لها في بداية الجلسة القادمة.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

اعضائنا التناسلية: المراهقات الاصغر سنا

الأهداف: مساعدة الفتيات على فهم الحيض. تبديد الخرافات. تقديم نصائح مفيدة للفتيات حول الحيض
المواد: ملصق الدورة الشهرية، ورقة المراجع، صافرة / جرس لكل مجموعة، ورقة اللوح القلاب ، اقلام الماجك، ورقة
استعراض الجلسة السابقة

اعضائنا التناسلية: (١٥ دقيقة)

قل: أنتن التقيتن جيهان في الجلسة السابقة. إنها تريد أن تشارك قصتها معكن عن شيء حصل لها في الآونة الأخيرة. دعونا جميعا نجلس في شكل دائرة.

اقرأ: أنا جيهان، وعمري ١١ سنة. في يوم ما، عندما وصلت من المدرسة إلى البيت لاحظت بعض بقع الدم على ملابسي الداخلية. كنت قلقة حقا، واعتقدت أنني قد اذيت نفسي ولكن لم أشعر بأي ألم. غيرت ملابسي الداخلية واكملت يومي. في اليوم التالي كان هناك دم مرة أخرى! لم أكن أعرف ما يجب القيام به، لذاك قررت أن اقول لوالدتي لأنني أعتقدت أني مريضة و في حاجة لرؤية الطبيب. عندما قلت لها قالت لي أن هذا يعني أنني اكبر. عانقتني والدتي وأوضحت أن هذا يحدث لجميع الفتيات عندما يصلن إلى سن معينة وأن هذا ليس بشيء يدعو للقلق.

أسأل: بماذا مرت جيهان؟ ماذا نسمي هذا؟ (دورتنا الشهرية).

قل: بما ان جيهان الان لديها دورتها الشهرية، يعني هذا بان جسمها قادر على ان يحمل، لذلك من اجل ان نفهم الدورة الشهرية، نحتاج اولا الى معرفة الى كيف يخلق الجنين[٣٦]. وهذا مهم لان الصحة الانجابية هي صحة ايضا. يجب علينا الاعتناء بكل نواحي صحتنا، بضمنها صحتنا الجسدية والنفسية و الانجابية.

ومن اجل ذلك، نحتاج الى ان نفهم ما هي اعضائنا التناسلية:

- المناطق "الحساسة" من جسدنا هي اعضائنا التناسلية.
- لدى كل من الذكور والاناث أعضاء تناسلية.
- احدى الاعضاء التناسلية للاناث هي المهبل.
- لكن هناك ايضا اعضاء تناسلية اخرى لانتمكن من رؤيتها لانها تقع في داخل اجسادنا.
- قد تبدو هذه الرسومات مضحكة، لكن لدى كل الفتيات هذه الاجزاء ويكون مهم جدا بالنسبة لنا ان تعلم عنها و نتعلم كيف يمكننا حمايتها والحفاظ على نظافتها.

الاعضاء الخارجية (١٥ دقيقة)

افعل: اظهر المصدر لاعضاء التناسلية الخارجية للاناث و اشرحه:

[36] Adapted from Menstrupedia

تشمل الاعضاء التناسلية الخارجية في الاناث ما يلي:

الاعضاء التناسلية للاناث والتي لا تقع داخل الجسم هي الاعضاء التناسلية الخارجية. وتتكون هذه الاعضاء من الشفتان الجلديتان و البظر وفتحة البول وفتحة المهبل.

- **الشفتان الجلديتان:** لديها مجموعتين ثنائيتين من الشفتين يسميان الشفتان الداخليتان و الشفتان الخارجيتان. تحمي الشفتان فتحة المهبل.
- **البظر:** بالقرب من راس الشفتين في الداخل هناك جزء اسطواني الشكل يسمى البظر. يكون البظر حساسا جدا. هذا الجزء من العضو مغطاة بقبعة لحماية البظر وذلك لحساسيته.
- **فتحة البول:** هي عبارة عن قناة قصيرة تحمل البول من المثانة الى خارج الجسم. تكون فتحة البول صغيرة جدا ولايمكن ايجادها عن طريق اللمس او النظر. تكون مباشرة فوق فتحة المهبل.
- **المهبل:** هو المكان الذي يخرج منه الطمث و الجنين. وهو ايضا العضو التناسلي الذي يتصل بالعضو التناسلي للذكور.

تختلف الاعضاء التناسلية الخارجية من شخص لاخر، يختلف كل منهم من حيث الشكل والحجم وحتى اللون.
اذا تشعرين بعدم الارتياح، فعليك ان تتحدثي الى شخص تثقين به او تذهبين الى الطبيب، ولكن ليس هناك ما يدعو الى القلق اذا لم تكن اعضائك تماما تشبه تلك التي موضحة في الصورة.

الاعضاء الداخلية: (٢٠ دقيقة)

اعرض المصدر للفتيات حول الاعضاء الداخلية و حدثيهم من خلال النقاط التالية.
الرحم هو في الجزء الاسفل من البطن. بالاضافة الى الرحم هناك اعضاء اخرى تساعد في خلق الجنين.

- هناك غدة صغيرة لوزية الشكل تسمى المبيض. في جسمنا يوجد مبيضان، يقع كل واحد منهما على جناب من الرحم.
- يحتوي كل من هذين المبيضين على الكثير من الخلايا البيضية الصغيرة.

هل تعرفين لماذا تكون هذه الخلايا البيضية مهمة جدا؟

- لانها عبارة عن خلايا يمكن ان تصبح الجنين.
- تماما مثل ما تكون لدى الفتيات الخلايا البيضية الصغيرة في داخل جسمهن، لدى الفتيان ايضا خلايا الحيوانات المنوية الصغيرة في جسمهم.
- عندما تلتقي الخلية البيضية مع خلية من المني، ترتبط الخليتين مع بعضها و تنمو في النهاية الى الطفل داخل الرحم. تسمى الخلية المركبة بالخلية المخصبة.
- وهذا هو الوقت الذي نقول فية بان امرأة ما حامل.

أسأل: الان لطالما جسم جيهان صار جاهزا للحمل، فهل يعني ذلك بانها جاهزة لتولد طفلا؟

قل: حتى اذا كانت الفتيات التي تدخل دورتها الشهرية قادرة على الحمل، فهذا لايعني بانها حاضرة. على رغم من ان المبيضين ينتجان البيضات التي تمكن الفتيات من ان تكنَ حوامل، تكون اجسام الفتيات في هذه المرحلة غير ناضجة وليست حاضرة بعد لحمل الطفل. من المستحسن للفتيات ان يفكرن بهذا الموضوع بعد عمر الـ ٢٠. حتى ذلك الحين، لا يتطور جسم الفتاة بشكل كامل ويمكن ان يشكل الحمل خطرا عليها. رغم ذلك، يجب على الفتيات ان يشعرن بالراحة لدخولهن في الدورة الشهرية، فهذه علامة جيدة على ان اجسادهن تنشأ بشكل صحيح وانهن بصحة جيدة.

دورتنا الشهرية (٣٠ دقيقة)

قل: لطالما عرفنا الان كيف يخلق الاطفال، فلننظر الى كيفية تعلق هذا الامر بالدورة الشهرية.

اظهر للفتيات المصدر حول الدورة الشهرية.

قل:

- دعنا نجلس في دائرة وننظر الى الصور التي تفسر الدورة الشهرية.
- عندما نصل سن البلوغ وندخل في دورتنا الشهرية، تجعل هورماناتنا احد المبيضين ان يطلق خلية بويضة. وتسمى هذه العملية الاباضة.
- تجد هذه البويضة طريقها الى الرحم من خلال الجزء الذي يشبه الاسطوانة و يسمى هذاالجزء بقناة فالوب.
- يجب ان يكون الرحم حاضرا تحسبا لأستقبال الخلية المخصبة (جنين).
- يبدأ الرحم ببناء بطانة من نسيج ناعم مشبع بالدم والمواد المغذية مما يجعل جدران الرحم سميكة ومرنة. يحدث هذا لتحضير الرحم للحمل.
- إذا تم تخصيب البويضة بواسطة خلية الحيوانات المنوية اثناء رحلتها الى الرحم سوف تتعلق بجدار الرحم حيث تتطور ببطء إلى طفل في الرحم.
- إذا لم يتم تخصيب البويضة (كما هو الحال خلال معظم الدورات الشهرية للمرأة / الفتاة) ، يعني هذا لن يكون هناك جنينا لينمو في الرحم.
- عندما لا يحدث الاخصاب يعني انتفاء الحاجة للانسجة والدم الذي قد بناهاالرحم. سوف يتم التخلص من الدم والأنسجة والبيضة غير المخصبة حيث تترك الرحم وتمر من خلال المهبل للخروج من الجسم.
- الدم الذي يخرج من خلال المهبل يسمى الطمث.
- ربما لايكون الدم المفرز احمرا دائما. قد يبدأ بلون احمر فاتح ويتحول الى البني عند نهاية فترة الدورة الشهرية.
- تتكرر هذه العملية كل شهر تقريبا وتسمى بالدورة الشهرية، فترة الحيض هي فقط جزء بسيط من الدورة اي الجزء الذي نراه.
- لا تستمر دورتك طوال حياتك. ستتوقف عند نقطة مابين منتصف الاربعينيات واوائل الخمسينات من العمر.

دردشة الفتيات:

لماذا تعتقدين بانه مهما ا ن تكون لديك المعلومات حول الدورة والصحة الانجابية؟

قل: اذا كانت لدى الفتيات اي سؤال، يمكنهن المجئ الي بعد نهاية الجلسة او يكتبن اسئلتهن على قطعة من ورقة، والتي سوف اجمعها واعطيكن عليها الاجابة في الجلسة القادمة.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

دورتنا الشهرية: الفتيات الاصغر سنا

الأهداف: تعلم تقنيات ادارة الحيض وكيف نعتني بانفسنا خلال فترة الحيض
المواد: ورقة اللوح القلاب ، اقلام الماجك A٤، الاقلام الملونة واقلام الرصاص
استعراض الجلسة السابقة

احتساب الدورة: (٣٠ دقيقة)

قل: الآن بعد أن نعرف عن الدورة الشهرية/ الحيض للفتيات، فلنعرف عدد المرات التي تحصل لهن.

اسأل: كم تعتقدين هو عدد المرات التي تحصل فيها الدورة الشهرية /الحيض للفتيات؟

قل: عندما يحصل الحيض لفتاة اول مرة ، قد يكون بشكل غير منتظم، ولكن بعد بضعة أشهر، تبدأ الفتاة بالحصول تقريبا على حيض مرة واحدة في كل شهر اعتمادا على طول دورتها الشهرية.
إذا كانت الدورة الشهرية للفتاة قصيرة، فإن الحيض يأتي مرة أخرى بسرعة أكثر مما لو كانت دورتها الشهرية اطول.
يحتسب طول الدورة بعدد الأيام ابتداءً من اليوم الأول في الفترة الماضية حتى اليوم الذي يأتي قبل الفترة المقبلة.

قل: لنلتقي بجيهان مرة أخرى!

اقرأ: لقد مرت بضعة أشهر الان منذ أن حصلت على الحيض مرة اخرى. بعد المرة الأولى لم احصل على الدورة الشهرية لمدة طويلة. ولكن على مدى الأشهر القليلة الماضية يحصل الحيض تقريبا مرة واحدة في كل شهر. لكنني ما زلت غير متأكدة متى سيأتيني الحيض بالضبط وأحيانا يأتي وأنا لست مستعدة قد أكون في المدرسة أو العب مع أصدقائي.

قل: لنساعد جيهان وغيرها من الفتيات على احتساب دورتهن الشهرية، حتي يتمكنَ من الاستعداد قبل دورتهن القادمة.

افعل: اعرض للفتيات المصدر عن الدورة الشهرية.

قل: على سبيل المثال، إذا بدأت فترة جيهان في ١٠ كانون الثاني وبدأت فترتها المقبلة يوم ٧ شباط، فتحسب طول الدورة الشهرية من الفترة مابين ١٠ كانون الثاني إلى ٦ شباط وهو ٢٨ يوما. وهذا يعني انها سوف تحصل على الحيض تقريبا بعد كل ٢٨ يوما.

بالنسبة لبعض الفتيات، يمكن أن تكون دورتهن الشهرية قصيرة بقدر ٢١ يوما، في حين أنه يمكن ان تطول الدورة بالنسبة لبعضهن الى ٣٥ يوما، وهذا امر طبيعي.
ولكن إذا توقفت فترة الفتاة فجأة لأكثر من ٩٠ يوما بعد أن كانت طبيعية ومنتظمة، يمكن أن يكون ذلك بسبب بعض التعقيدات في الجسم، ويجب عليها زيارة الطبيب.

لنتمرن!

افعل: قم بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة وقل لهن أنك ستقرأ عليهن بعض الأمثلة. يجب على المجموعة التي تجد الجواب أولا ان تقوله بصوت عال، وستفوز حينها!

بدأت سوزان الحيض يوم ٢٦ اذار وكانت الحيض الماضي لها يوم ٤ اذار. ما هي مدة دورتها الشهرية؟ (٢١ يوما)

بدأت روشنا فترتها في ٣٠ ايلول، وكانت فترتها المقبلة في ١ تشرين الثاني. ما هي مدة دورتها الشهرية ؟ (٣١ يوما)

بدأت فترة نورا يوم ١٢ تموز وكانت الفترة الماضية لها يوم ١٦ حزيران؟ (٢٦ يوما)

النظافة اثناء الحيض

نظافة الجسد (٢٥ دقيقة)

قل: نظافة الجسم مهمة جدا، وحين يبدأ الحيض لدى الفتاة، تصبح أكثر أهمية.

عندما تبدأ فترة الفتاة، قد تشعر بالرطوبة في ملابسها الداخلية بسبب الدم الذي يخرج من المهبل.

عادة ما يكون تدفق الدم أثقل في اليوم الأول ويخف بعد ذلك تدريجيا حتى يتوقف

تحتاج جيهان الى مساعدتكن مرة أخرى! دعونا نساعد في الإجابة على الأسئلة التالية لجيهان حتى تتاكد في أنها تبقى في صحة جيدة خلال فترة الحيض.

بعد كل إجابة، بني لهن البطاقة التي تتوافق مع السؤال ووضحي التفاصيل.

افعل: أ سمي جانب من الغرفة (أ) والجانب الآخر (ب). أخبري الفتيات انك سوف تقرأين عددا من التعابير ويمكنهن الذهاب والوقوف بجانب أ أو ب، اعتمادا على ما يعتقدن أنه الجواب الصحيح. الإجابات الصحيحة في خط مائل.

عندما تكونين في الدورة الشهرية, يجب عليكي القيام ب:		
الخيار أ	**الخيار ب**	**توضيح:**
ضعي قطعة قماش مستخدمة او مناديل مستعملة سابقا	ضعي حفاظة نظيفة او قطعة قماش نظيفة او قطن او مناديل صحية	يجب ان تضعي شيئا ما نظيف في ملابسك الداخلية كي يمتص دم الحيض و يمنع الأصابة. لا تحشري هذه المواد في المهبل. ابقي قطع القماش غير المستعملة و الفوط النسائية نظيفة (ضعيها في كيس مغلق) كي تكون جاهزة للاستخدام
يجب أن تستحم كل يوم (أو كلما استطعت)	حمام ١ مرة في الأسبوع	يجب ألا ننتظر أن نغتسل الى ان نشعر بالوساخة، من المهم أن نأخذ دش مرة واحدة يوميا أو كلما كان ذلك ممكنا أن نبقى نظيفات و صحيات. يجب علينا تنظيف الأعضاء التناسلية لدينا من الأمام إلى الخلف من اجل الحفاظ على نظافتها وتجنب نقل البكتيريا من فتحة الشرج إلى المهبل.
تغيير الملابس الداخلية الخاصة بك مرة واحدة في الأسبوع	تغيير الملابس الداخلية الخاصة بك كل يوم (أو كلما استطعت)	من الضروري تغيير الملابس الداخلية الخاصة بك بقدر ما يمكن، من الناحية المثالية كل يوم.
تغيير الحفاظة كل ٢-٣ ساعة ارم الحفاظة/قطعة القماش او القطن المستخدم في الحمام/ المرحاض	تغيير الحفاظة كل ٧ ساعات ضع الحفاظة/قطعة القماش او القطن المستخدم في سلة النفايات	يجب ألا ننتظرحتى تمتلئ الحفاظة تماما (الفوط الصحية أو قطعة القماش النظيفة) بالدم لتغييرها، يجب تغييرها بقدر ما نستطيع. جففي المنطقة بقطعة قماش وضعي فوطة جديدة او قطعة قماش نظيفة في ملابسك الداخلية. عند تغيير الحفاظات، يجب على الفتيات ان يلفنها ويجعلن منها رزمة نظيفة ويضعنها في سلة النفايات حتي يمكن رميها مع القمامة.
عندما يكون لديك الدورة الشهرية فهذا يعني أنك قذرة	عندما يكون لديك الدورة الشهرية فهذا لا يعني أنك قذرة	لايجب ان تضعها الفتيات في المرحاض لانها تسد المرحاض. عندما يكون الفتيات في الدورة الشهرية، فهن لسن قذرات. هذا جزء طبيعي من كونها فتاة أو امرأة. نحن بحاجة فقط للتأكد من ان تبقى نظيفة اثناء الدورة، وكذلك عندما لا تكون في الدورة الشهرية.

إدارة الحيض (٢٥ دقيقة)

قل: حتى الآن لدينا كل هذه المعلومات المفيدة عن الحيض، بقي هناك شيئا واحدا نحن بحاجة إلى معرفته. هذا هو كيفية التعامل مع بعض الأمور التي نشعر بها عندما تكون لدينا الدورة الشهرية.

قل: الحيض هو جزء طبيعي وعادي جدا في حياة الفتاة والمرأة. يمكن أن يسبب لنا الانزعاج في بعض الأحيان ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها لمحاولة التعامل مع هذا الانزعاج.

اسأل: هل لديك بعض الأفكار حول هذا الموضوع؟

افعل: اعرضي عليهن المصادر حول إدارة الحيض.
انه امر طبيعي بالنسبة للفتيات أن يشعرن بالألم في المعدة خلال فترات الحيض. ويأتي هذا الألم من تقلصات الرحم وذلك للضغط واخراج سائل الطمث خارج الجسم.
يمكن ان تشعري بالثقل في المعدة او تورم في الثدي اوالصداع اوالتعب أو تكن متقلبة المزاج أو العاطفة.

اذا عليك ان:

- ينبغي أن تكون الفتيات على استعداد ومتابعة لمتى يأتيهن الحيض- وهذا سوف يساعدهن في ان يصبحن على استعداد افضل ويساعد على منع حدوث التسرب العرضي في ملابسهم الداخلية.
- ويمكن للفتيات أن تأخذ المسكنات في الأيام الأكثر إيلاما ولكن ينبغي عليهن دائما الحصول على إذن من أحد الوالدين أولا ومن ثم الحصول على المشورة من الطبيب أو الصيدلاني.
- اتخاذ السير السريع والطويل أو القيام برياضات اخرى تستمتع بها الفتيات، وهذا يمكن أن يساعد على تخفيف الألم.
- استخدام كيس الماء الحار أو وسادة ساخنة على البطن، وهذا يمكن أن يساعد أيضا على تقليل الألم.
- الحصول على نوم جيد خلال هذه الفترة، كما ان الفتيات قد يجدن أنفسهن متعبات اكثر من المعتاد.
- لا تستخدمي مزيلات العرق أو العطور على الأعضاء التناسلية. هذا سوف يسبب في التهيج والطفح الجلدي.
- إذا كانت الفتاة بعمر أكثر من ١٦ عاما وما زال لم تحصل على دورتها الشهرية الاولى ، ينبغي عليها زيارة الطبيب للتأكد من عدم وجود مشاكل.

اسأل: إذا كانت جيهان أو أية فتاة أخرى تمر بأشياء مماثلة لما مرت بها جيهان و تحتاج الى المزيد من المعلومات أو المشورة بشأن الحيض والنظافة، اين تستطيع أن تحصل عليها؟

قل: إذا كان لديكن أية أسئلة أخرى حول هذا الموضوع، يمكنك التحدث إلى شخص ما في المساحة الامنة اى الدكتور او شخص بالغ موثوق به.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

أجسادنا: المراهقات الأكبر سنا

الهدف: التعرف على التغيرات الجسدية والعاطفية المتعلقة بالبلوغ ووظائف الاعضاء التناسلية
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، الاقلام الملونة
استعراض الجلسة السابقة

التغيرات التي نراها ونشعر بها (٤٠ دقيقة)

اشرح: المراهقة هي مرحلة من حياة كل فرد عندما يتغير من طفل إلى بالغ. المراهقة هي سن بين ١٠ و ١٩ سنة. هذا التغيير الذي تمر به الفتيات والفتيان من خلاله يسمى "سن البلوغ". واليوم سنعرض المزيد عن التغييرات التي تمر بها الفتيات في سن البلوغ - سواء التغييرات التي تراها للفتاة أوالتي تحس بها.

قل: كثير من الفتيات هنا بالفعل شهدن بعض من هذه التغييرات، لذلك سيكون لديكن بالفعل الكثير من المعلومات عن النشاط التالي.

افعل: قسمي الفتيات إلى مجموعتين. أعط كل مجموعة ورقة اللوح القلاب والاقلام الملونة.

- سوف تركز مجموعة على التغييرات الجسدية للفتاة (التغييرات التى نراها)، بينما تركز المجموعة الثانية على التغيرات العاطفية (التغييرات التي يشعرن بها).
- اطلب من الفتيات رسم فتاة وتسليط الضوء على الرسم من حيث التغيرات الجسدية للفتيات.
- بالنسبة للمجموعة ب، يمكنهن رسم بعض الصور لوصف التغيرات العاطفية.
- بعد ١٠ دقائق، نسأل فتاتين من كل مجموعة لتبادل الرسومات وأفكارهن. اسألي ما إذا كان لدى الفتيات من المجموعة الأخرى أية تغييرات إضافية إلى القائمة.
- وضحي أي تغييرات أخرى لم يرد ذكرها. ساعديهن على فهم الفرق بين التغيرات الجسدية والعاطفية.

التغييرات الجسدية أثناء المراهقة:

التغييرات الجسدية في الفتيات	التغييرات العاطفية
• تتسع الوركين • تنمو الصدور • الإباضة والحيض • النمو في الحجم • زيادة الوزن • (شعر الإبط والعانة) • الأعضاء التناسلية تكبر • حب الشباب • الإفرازات المهبلية	• البدء في الاعجاب بشخص ما • التغيرات في المزاج • الشعور بالحرج بسهولة • الشعور بالقرب إلى الأصدقاء اكثر من العائلة • الشعور بالخجل • أكثر قدرة على حل المشاكل • تثور ضد الوالدين، وتريد أن تكون مستقلة • مخاوف بشأن كونها طبيعية • الرغبة في خوض التجارب والاختبارات

اشرح:

الفتيات: يزداد حجم الصدر وقد يكسبن الوزن، ستلاحظ الفتيات أنهن أكثر تعرقا ويصبح الجلد دهنيا، سوف تنمو عظام الحوض والوركين ، ينمو الشعر في العانة وتحت الذراع.
تجد الفتيات بعض الإفرازات اما شفافة او بيضاء أو حليبية من المهبل. وهذا أمر طبيعي ويساعد في الحفاظ على صحة المهبل.

غالبا ما يمكن لهذه التغيرات الجسدية والعاطفية أن تبدأ في تغيير طريقة المراهقات في التفكير والشعور. هذه يمكن أن تكون ذات صلة بـ:

- صراعات مع احساسنا بهويتنا (من أنا)
- العواطف المختلفة (مثل المزاجية او الغضب أو الاكتئاب)
- الرغبة في أن تكون أكثر استقلالا
- التجريب وتجربة بعض المخاطر
- القلق بشأن الجسم والمظهر
- الفضول حول الحب
- الضغط من الأصدقاء للتصرف بطريقة معينة

كل هذه التغيرات الجسدية والعاطفية طبيعية. الجميع ينمون في مرحلتهم المناسبة، البعض في وقت سابق والبعض في وقت لاحق. وتشعر الفتيات في بعض الاحيان بعدم الارتياح أو الخجل بسبب التغيرات في أجسادهن. ولكن من المهم بالنسبة لهن أن يعرفن بأن هذه التغييرات هي طبيعية تماما، وهذا شيء إيجابي لأنه يعني بان الفتيات ينمين ليتحولن الى بالغات صحيات.

الأثداء:

اشرح: قد يكون هناك قلق لدى بعض الفتيات حول سرطان الثدي. ومن النادر جدا للفتيات من أعمارهم ان يصبن بسرطان الثدي. هذا عادة ما يحدث في وقت لاحق من الحياة ، وعلى الرغم من أنه قد يكون هناك بعض الاستثناءات، ولكنها ليست شائعة.

من الطبيعي ان يشعرن بعدم الارتياح والالم في الثدي في بعض الأحيان. ألم الثدي يمكن أن يكون أي شيء من ألم معتدل إلى حاد او وخزة او الشعور بالحرق.

بالنسبة لبعض الناس ينجم ألم الثدي عن تغيير بمستويات الهرمونات: الألم هو في أسوأ حالاته ياتي قبل فترة الحيض ويستقر مرة أخرى بعد ذلك. وبالنسبة لآخرين الألم يمكن أن يحدث في أي وقت. مرة أخرليس هناك ما يدعو للقلق.

ويمكن أن يكون من الطبيعي أن تشعر بالكتل في الثدي عندما ينمو الثدي وهذه عادة ما تزول من تلقاء نفسها. رغم ذلك، إذا شعرت الفتيات بان هذه الكتل تسبب لهم عدم الراحة أو تكبر، حينها يمكنهن رؤية الطبيب.

اعضائنا التناسلية (٤٠ دقيقة) [٣٧]

قل: من اجل ان نفهم الدورة الشهرية، نحتاج اولا الى معرفة كيف يخلق الجنين . وهذا مهم لان وقتما تحصل الدورة الشهرية لفتاة يعني ذلك بانها قادرة على ان تحمل. الصحة الانجابية هي صحة ايضا ويجب علينا الاعتناء بكل نواحي صحتنا، بضمنها صحتنا الجسدية والنفسية و الانجابية.

ومن اجل ذلك، نحتاج الى ان نفهم ما هي اعضائنا التناسلية:

- المناطق "الحساسة" من جسدنا هي اعضائنا التناسلية.
- لدى كل من الذكور والاناث أعضاء تناسلية.
- العضو التناسلي للانثى هو المهبل والعضو التناسلي للذكر هو القضيب.
- لكن هناك ايضا اعضاء تناسلية اخرى لانتمكن من رؤيتها لانها تقع في داخل اجسادنا.
- قد تبدو هذه الرسومات مضحكة، لكن لدى كل الفتيات هذه الاجزاء ويكون مهم جدا بالنسبة لنا ان تعلم عنها و نتعلم كيف يمكننا حمايتها والحفاظ على نظافتها.

افعل: اعرض المصدر لاعضاء التناسلية الخارجية للاناث (وللذكور فقط في حالة ما اذا طلبت ذلك كل المجموعة، اذا كانت هناك بعض الفتيات لا يرغبن في تلقي المعلومات عن اجزاء جسد الفتيان، لاتدفعهن على اخذ هذه المعلومات):

تشمل الاعضاء التناسلية الخارجية في الاناث ما يلي:

- الاعضاء التناسلية للاناث والتي لا تقع داخل الجسم هي الاعضاء التناسلية الخارجية. وتتكون هذه الاعضاء من الشفتان الجلديتان و البظر وفتحة البول وفتحة المهبل.
- الشفتان الجلديتان لديها مجموعتين ثنائيتين من الشفتين يسميان الشفتان الداخليتان و الشفتان الخارجيتان. تحمي الشفتان فتحة المهبل.
- بالقرب من رأس الشفتين من الداخل هناك جزء اسطواني الشكل يسمى البظر. يكون البظر حساسا جدا. هذا الجزء من العضو مغطى بقبعة لحماية البظر وذلك لحساسيته.
- فتحة البول هي عبارة عن اسطونة قصيرة تحمل البول من المثانة الى خارج الجسم. تكون فتحة البول صغيرة جدا ولايمكن ايجادها عن طريق اللمس او النظر. تكون مباشرة فوق فتحة المهبل.
- المهبل هو المكان الذي يخرج منه دم الحيض و الجنين. وهو ايضا العضو الذي يتصل به العضو التناسلي للذكور.
- تختلف الاعضاء التناسلية الخارجية من شخص لاخر، يختلف كل منهم من حيث الشكل والحجم وحتى اللون. اذا تشعرين بعدم الارتياح، فعليك ان تتحدثي الى شخص تثقين به او تذهبين الى الطبيب ولكن ليس هناك ما يدعو الى القلق اذا لم تكن اعضائك تماما تشبة تلك التي موضحة في الصورة.

[37] Adapted from Menstrupedia

في الذكور، تشمل الأعضاء التناسلية الاتي:

- **الخصية:** هناك خصيتان في الذكر و تقوم بأنتاج الحيوانات المنوية
- **القضيب:** ويتكون القضيب من جزأين، الجزء الرئيسي (القضيب) والرأس . يسمح القضيب بالحيوانات المنوية والبول للخروج من الجسم من خلال فتحة صغيرة في الرأس. هذا هو جزء من الجهاز التناسلي الذكري الذي يلتقي بالجهاز التناسلي للأنثى.
- **الغدد والقناة المنوية:** تمر الحيوانات المنوية من خلال القنوات المنوية، وتخلط مع السوائل التي تنتجها الغدد. ويطلق على الخليط من الحيوانات المنوية السائل المنوي "المني".
- **الإحليل:** وهو الأنبوب الذي يحمل المني والبول الى خارج القضيب

الاعضاء الداخلية:

اعرض المصدر للفتيات حول الاعضاء الداخلية و حدثيهم من خلال النقاط التالية.

يقع الرحم في الجزء الاسفل من البطن. بالاضافة الى الرحم هناك اعضاء اخرى تساعد في خلق الجنين.

- هناك غدة صغيرة لوزية الشكل تسمى المبيض. في جسمنا يوجد مبيضان يقع كل واحد منهما على جانب واحد من الرحم.
- يحتوي كل من هذين المبيضين على الكثير من الخلايا البيضية الصغيرة.

هل تعرفين لماذا تكون هذه الخلايا البيضية مهمة جدا؟

- لانها عبارة عن خلايا يمكن ان تصبح جنينا.
- تماما مثل ما تكون لدى الفتيات الخلايا البيضية الصغيرة في داخل اجسامهن، لدى الفتيان ايضا خلايا الحيوانات المنوية الصغيرة في اجسامهم.
- عندما تلتقي الخلية البيضية مع خلية من المني ترتبط الخليتين مع بعضها و تنمو في النهاية الى الجنين داخل الرحم. حينها نسمي هذه الخلية المتكونة منهما الجنين.
- وهذا هو الوقت الذي نقول فية بان المرأة حامل.

دردشة الفتيات: لماذا من المهم أن نحصل على المعلومات حول الصحة الإنجابية؟

نصيحة الميسر: إذا طلبت الفتيات الحصول على معلومات حول غشاء البكارة، فمن المهم أن نعطيهن هذه المعلومات. هناك بعض المعلومات في قسم المراجع لمساعدتك.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

ادارة الحيض: للفتيات الاكبر سنا

الأهداف: التعلم حول الحيض وتقنيات ادارة الحيض
المواد: ورقة اللوح القلاب ، اقلام الماجك A٤، الاقلام الملونة واقلام الرصاص
استعراض الجلسة السابقة

قل: خلال الجلسة الماضية ناقشنا العديد من الأمور الهامة المتعلقة بالصحة الإنجابية. سوف تستمر اليوم هذه الجلسة وأريد أن أذكركن أن الصحة الإنجابية هي الصحة. ومن المهم أن نتعلم عن صحتنا ونتعلم كيفية حماية أنفسنا، ويشمل هذا صحتنا الجسدية والعاطفية الإنجابية.

الدورة الشهرية (٣٠ دقيقة)

اظهر للفتيات المصدر حول الدورة الشهرية.

قل:

- دعنا نجلس في دائرة وننظر الى الصور التي تفسر الدورة الشهرية.
- عندما نصل سن البلوغ وندخل في دورتنا الشهرية، تجعل هورموناتنا احد المبيضين ان يطلق خلية بويضة. وتسمى هذه
- العملية الاباضة.
- تجد هذه البويضة طريقها الى الرحم من خلال الجزء الذي يشبه الاسطوانة و يسمى هذاالجزء بقناة فالوب.
- يجب ان يكون الرحم حاضرا تحسبا لأستقبال الخلية المخصبة (جنين).
- يبدأ الرحم ببناء بطانة من نسيج ناعم مشبع بالدم والمواد المغذية مما يجعل جدران الرحم سميكة ومرنة. يحدث هذا لتحضير الرحم للحمل.
- إذا تم تخصيب البويضة بواسطة خلية الحيوانات المنوية اثناء رحلتها الى الرحم سوف تتعلق بجدار الرحم حيث تتطور ببطء إلى طفل في الرحم.
- إذا لم يتم تخصيب البويضة (كما هو الحال خلال معظم الدورات الشهرية للمرأة / الفتاة) ، يعني هذا لن يكون هناك جنينا لينمو في الرحم.
- عندما لا يجدث الاخصاب يعني انتفاء الحاجة للانسجة والدم الذي قد بناهاالرحم. سوف يتم التخلص من الدم والأنسجة والبيضة غير المخصبة حيث تترك الرحم وتمر من خلال المهبل للخروج من الجسم.
- الدم الذي يخرج من خلال المهبل يسمى الطمث.
- ربما لايكون الدم المفرز احمرا دائما. قد يبدأ بلون احمر فاتح ويتحول الى البني عند نهاية فترة الدورة الشهرية.
- تتكرر هذه العملية كل شهر تقريبا وتسمى بالدورة الشهرية، فترة الحيض هي فقط جزء بسيط من الدورة اي الجزء الذي نراه.
- لا تستمر دورتك طوال حياتك. ستتوقف عند نقطة مابين منتصف الاربعينيات واوائل الخمسينات من العمر.

اسأل: بعد ان يحصل الحيض لدى الفتاة ويكون جسدها قادر على الحمل، هل يعني هذا انها مستعدة لانجاب الاطفال؟

قل: حتى لو حصلت الفتيات على الدورة الشهرية و كن قادرات على الحمل، هذا لا يعني انهن مستعات للانجاب. حتى لو اطلقت المبيضان البيضات و جعلت من الفتاة قادرة على الحمل، لكن يبقى جسد الفتاة صغيرا جدا وغير مستعد بعد لحمل جنينا.

من الافضل للفتاة ان تبدأ بالتفكير في الحمل والانجاب بعد سن العشرين. حتى ذلك الحين لن يكون جسم الفتاة قد اكتمل بعد وقد يصبح الحمل خطرا على الفتاة. على الفتيات ان يفرحن حين يحصلن على الدورة الشهرية لانها مؤشر على ان جسدهن ينمو بشكل طبيعي وصحي.

دورتنا الشهرية: (٢٥ دقيقة)

قل: الآن بعد أن عرفنا عن دورتنا الشهرية، فلنعرف عدد المرات التي تحصل لنا.

اسأل: كم تعتقدين هو عدد المرات التي تحصل فيها الفترات/الحيض للفتيات؟

قل: عندما يحصل الحيض لفتاة اول مرة قد يكون بشكل غير منتظم ولكن بعد بضعة أشهر تبدأ الفتيات بالحصول تقريبا على حيض مرة واحدة في كل شهر اعتمادا على طول دورتها الشهرية.

إذا كانت دورة الشهرية للفتاة قصيرة، فإن الحيض يأتي مرة أخرى بسرعة أكثر مما لو كانت دورتها الشهرية اطول.
يحتسب طول الدورة بعدد الأيام ابتداءً من اليوم الأول في الفترة الماضية حتى اليوم الذي يأتي قبل الفترة المقبلة.

افعل: اعرض للفتيات المصدر حول الدورة الشهرية.

قل: على سبيل المثال، إذا بدأت فترة جيهان في ١٠ كانون الثاني وبدأت فترتها المقبلة يوم ٧ شباط، فتحسب طول دورة الحيض من الفترة مابين ١٠ يكانون الثاني إلى ٦ شباط وهي ٢٨ يوما. وهذا يعني انها سوف يحصل الحيض تقريبا بعد كل ٢٨ يوما.
بالنسبة لبعض الفتيات، يمكن أن تكون دورتهن الشهرية قصيرة بقدر ٢١ يوما، في حين أنه يمكن ان تطول الدورة بالنسبة لبعضهن الى ٣٥ يوما، وهذا امر طبيعي.
ولكن إذا توقفت الدورة الشهرية لدى الفتاة فجأة لأكثر من ٩٠ يوما بعد أن كانت طبيعية ومنتظمة، يمكن أن يكون ذلك بسبب بعض التعقيدات في الجسم، ويجب عليها زيارة الطبيب.

دعنا نتمرن!
افعل: قم بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة وقل لهن أنك ستقرأ عليهن بعض الأمثلة. يجب على المجموعة التي يجد الجواب أولا ان تقوله بصوت عال، وستفوز حينها!
بدأت سوزان الحيض يوم ٢٦ اذار وكان الحيض الماضي لها يوم ٤ اذار. ما هي مدة دورتها الشهرية؟ (٢١ يوما)
بدأت روشنا فترتها في ٣٠ ايلول، وكانت فترتها المقبلة في ١ تشرين الثاني. ما هي مدة دورتها الشهرية ؟ (٣١ يوما)
بدأت فترة نورا يوم ١٢ تموز وكانت الفترة الماضية لها يوم ١٦ حزيران؟ (٢٦ يوما)

النظافة أثناء الحيض (٢٥ دقيقة)

قل: نظافة الجسم مهمة جدا وحين يبدأ الحيض لدى الفتاة، تصبح النظافة أكثر أهمية.
عندما تبدأ فترة الحيض عند الفتاة قد تشعر بالرطوبة في ملابسها الداخلية بسبب الدم الذي يخرج من المهبل.
عادة ما يكون تدفق الدم اكبر في اليوم الأول ويخف بعد ذلك تدريجيا حتى يتوقف

DO **افعل :** سمي جانب من الغرفة (أ) والجانب الآخر (ب). أخبري الفتيات انك سوف تقرأين عددا من التعابير ويمكنهن الذهاب والوقوف بجانب أ أو ب، اعتمادا على ما يعتقدن أنه الجواب الصحيح. صحح الإجابات في خط مائل.

بعد كل إجابة، بيني لهن البطاقة التي تتوافق مع السؤال ووضحي التفاصيل.

عندما تكونين في الدورة الشهرية, يجب عليكي القيام ب:		
الخيار أ	**الخيار ب**	**توضيح:**
يجب أن تستحم كل يوم (أو كلما استطعت)	حمام ١ مرة في الأسبوع	يجب ألا ننتظر أن نغتسل الى ان نشعر بالوساخة، من المهم أن نأخذ دش مرة واحدة يوميا أو كلما كان ذلك ممكنا أن نبقى نظيفات و صحيات. يجب علينا تنظيف الأعضاء التناسلية لدينا من الأمام إلى الخلف من اجل الحفاظ على نظافتها وتجنب نقل البكتيريا من فتحة الشرج إلى المهبل.
يتغيير الملابس الداخلية الخاصة بك مرة واحدة في الأسبوع	تغيير الملابس الداخلية الخاصة بك كل يوم (أو كلما استطعت)	من الضروري تغيير الملابس الداخلية الخاصة بك بقدر ما يمكن، من الناحية المثالية كل يوم.
تغيير الحفاظة كل ٢-٣ ساعة	تغيير الحفاظة كل ٧ ساعات	يجب ألا ننتظر حتى تمتلئ الحفاظة (الفوط الصحية أو قطعة القماش النظيفة) بالدم لتغييره. يجب تغييره بقدر ما نستطيع. مسح المنطقة بقطعة قماش جافة ، ووضع قطعة قماش جديدة، وسادة من القطن أو من المناديل في الملابس الداخلية
قم بازالة الحفاظة/قطعة قطن المستخدمة في الحمام/ المرحاض	ضع الحفاظة/قطعة قطن المستخدمة في سلة النفايات	عند ازالة الحفاظات، يجب على الفتيات ان يلفنها ويجعلن منها رزمة نظيفة ويضعنها في سلة النفايات حتي يتمكن ازالتها مع القمامة. لايجب ان تضعها الفتيات في المرحاض لانها تسدد المرحاض.
عندما يكون لديك الدورة الشهرية فهذا يعني أنك قذرة	عندما يكون لديك الدورة الشهرية فهذا لا يعني أنك قذرة	عندما تكون الفتيات في الدورة الشهرية، فهن لسن قذرات. هذا جزء طبيعي من كونها فتاة أو امرأة. نحن بحاجة فقط للتأكد من ان تبقى نظيفة حين فترتها، وكذلك عندما لا تكون في الدورة الشهرية. عندما يكون الفتيات في الدورة الشهرية، فهن لسن قذرات. هذا جزء طبيعي من كونها فتاة أو امرأة. نحن بحاجة فقط للتأكد من ان تبقى نظيفة اثناء الدورة،

الاصابة بالفطريات

في حين تنمو الفتاة فإنها قد تواجه ما يسمى "الاصابة بالفطريات". وهذا عادة ما يحدث نتيجة للرطوبة في المناطق التي لا تتعرض للضوء او الهواء من الجسم. انه شيئ لايدعو الى القلق ويمكن أن يحدث لأي فتاة.

بعض الأعراض قد تواجه الفتيات هي:

- الحكة والاحمرار
- التقرح
- احمرار وتورم
- ألم أثناء التبول

لتجنب الحصول على الاصابة بالفطريات، يمكن للفتيات أن تفعل الأشياء التالية:

- يجب علينا تنظيف الأعضائنا التناسلية من الأمام إلى الخلف من اجل الحفاظ على نظافتها وتجنب نقل البكتيريا من فتحة الشرج إلى المهبل.
- لا تستخدم المنتجات المعطرة في منطقة الأعضاء التناسلية. استخدم الماء والصابون الطبيعي (مثل صابون زيت الزيتون) لا تستخدم منتجات التنظيف المنزلية.
- ارتداء الملابس الداخلية التي ليست ضيقة جدا ومصنوعة من القطن إذا كان ذلك ممكنا.
- تأكدي من أن تجفيف المنطقة عن طريق مسحها بمنشفة بعد الاستحمام.

إدارة الحيض (٢٠ دقيقة):

قل: حتى الآن لدينا كل هذه المعلومات المفيدة عن الحيض، بقي هناك شيئا واحدا نحن بحاجة إلى معرفته. هذا هو كيفية التعامل مع بعض الأمور التي نشعر بها عندما تكون لدينا فترة الحيض.

قل: الحيض هو جزء طبيعي وعادي جدا في حياة الفتاة والمرأة. يمكن أن يسبب لنا الانزعاج في بعض الأحيان ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها لمحاولة إدارته.

اسأل: هل لديك بعض الأفكار حول هذا الموضوع؟

افعل: اعرضي عليهن المصادر لإدارة الحيض.

انه امر طبيعي بالنسبة للفتيات أن يشعرن بالألم في المعدة خلال فترات الحيض. ويأتي هذا الألم من تضيق الرحم وذلك للضغط وإزالة سائل الطمث.

يمكن ان تشعر بالثقل في معدتك و يكون الثدي موجع والصداع، والتعب، أو تكون متقلب المزاج أو عاطفيا.

لذلك يجب عليك:

- وينبغي أن تكون الفتيات على استعداد وتتبع متى تكون فترات حيضهن- وهذا سوف يساعدهن في ان يصبحن على استعداد افضل ويساعد على منع حدوث التسرب العرضي في ملابسهم الداخلية.
- ويمكن للفتيات أن تأخذ المسكنات في الأيام الأكثر إيلاما ولكن ينبغي عليهن دائما الحصول على إذن من أحد الوالدين أولا ومن ثم الحصول على المشورة من الطبيب أو الصيدلاني.
- اتخاذ السير السريع والطويل أو القيام برياضات اخرى تستمتع بها الفتيات، وهذا يمكن أن يساعد على تخفيف الألم.
- استخدام كيس الماء الساخن أو وسادة ساخنة على البطن، وهذا يمكن أن يساعد أيضا على تقليل الألم.
- الحصول على نوم جيد خلال هذه الفترة، كما ان الفتيات قد يجدن أنفسهن متعبات اكثر من المعتاد.
- لا تستخدم مزيلات العرق أو العطور على الأعضاء التناسلية، هذا سوف يسبب التهيج والطفح الجلدي.

إذا كانت هناك فتاة هي أكثر من ١٦ عاما و ما زالت لم تحصل لديها فترة الحيض الأولى ، ينبغي عليها زيارة الطبيب للتأكد من عدم وجود مشاكل.

اسأل: إذا كانت جيهان أو أية فتاة أخرى تمر بأشياء مماثلة لما مرت بها جيهان و تحتاج الى المزيد من المعلومات أو المشورة بشأن الحيض والنظافة، اين تستطيع أن تحصل عليها؟

قل: إذا كان لديكن أية أسئلة أخرى حول هذا الموضوع، يمكنك التحدث إلى شخص ما في المساحة الامنة اى الدكتور او شخص بالغ موثوق به.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

الأمراض المنقولة جنسيا: المراهقات الأكبر سنا

الأهداف: التعرف على علامات وأعراض الأمراض المنقولة جنسيا الشائعة. تعلم ما هو فيروس نقص المناعة البشرية
المواد: ورقة اللوح القلاب، واقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

المقدمة (١٥ دقائق)

قل: نحن اليوم بصدد الحديث عن العدوى التي تنتقل من شخص إلى آخر. من المهم أن يكون لديك هذه المعلومات لأنها يمكن تؤثر على صحة الشخص.

اسأل: هل سمعت عن أي التهابات تنتقل من شخص إلى آخر؟
هل تعرف كيف انتقلت العدوى من شخص إلى آخر؟

اشرح:
نزلات البرد الشائعة: ينتشر فيروس البرد عن طريق الهواء من خلال شخص مريض يعطس او يسعل او يتمخط بالقرب منك.
التسمم الغذائي: إذا كان هناك شخص يعد غذائك ولم يكن ينظف يديه، فان هذا يعد احدى الطرق للاصابة بالتسمم الغذائي.
الحصبة / الجدري المائي: ويمكن الاصابة بها عن طريق لمس البثور لشخص ما. ويمكن أن ينتشر ايضا عن طريق الهواء من خلال شخص مريض يعطس او يسعل او يتمخط بالقرب منك.
الثآليل: يمكن الاصابه بها عن طريق الملامسة مع شخص مصاب بثؤلول، مثل المصافحة أو استخدام الملابس / المناشف لشخص لديه البثور لفترة طويلة من الزمن.

قل: هذه هي الالتهابات التي يمكن للاشخاص الاصابة بها بشكل عام، ولكن هناك بعض الالتهابات الاخرى التي ترتبط الاصابة بها مع "العلاقات الحميمة" ويمكن أن تنتقل من شخص لآخر خلال هذه العلاقات أو من خلال الملامسة لدم الشخص المصاب.

اسأل: هل تعرف ما هي هذه الالتهابت؟ (الزهري، الهربس، السيلان، الكلاميديا، التهاب الكبد B والتهاب الكبد C، فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز).

اشرح: يمكن للعدوى التي تنتقل خلال العلاقات الحميمة ان تؤثر أيضا على صحة الشخص وتماما مثل الالتهابات / الأمراض التي ذكرناها سابقا يجب ان يحصل المصاب على العلاج لهذه الأمراض لكي يبقى في صحة وحماية جيدة. وخلافا للالتهابات / الأمراض التي ذكرنا أعلاه، ، في بعض الاحيان الشخص الذي لديه هذا النوع من العدوى عن طريق اقامة العلاقات الحميمة (أو من خلال تلامس دم شخص آخر) قد لا يشعر بأي ألم أو مرض لفترة طويلة ولكنه لاتزال صحتهم معرضة للأذى، فلهذا السبب من المهم مراجعة الطبيب لمعرفة الوضع الصحي الخاص بهم.

افعل: اسألي الفتيات إذا كن يشعرن بالراحة على المضي قدما في الجلسة لمعرفة المزيد عن الأمراض المنقولة جنسيا. تحققي أيضا ما إذا كانت لديهن أية أسئلة.

قل: هل سمعت عن أي التهابات التي تم انتقالها من شخص إلى آخر؟ (الزهري، الهربس، السيلان، الكلاميديا، فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز).

أشياء يمكنك أن تريها و اشياء يمكنك أن تشعري بها (٣٠ دقيقة)

قل: كما سبق أن أشرت إليها، أحيانا لا يمكن للشخص المصاب بالعدوى أن يرى أو يشعر بأي شيء مختلف. لكن في بعض الأحيان هناك تغييرات.

اسأل: ما هي بعض الأشياء التي يمكن لأي شخص أن يراها أو يشعر بها وتكون سببا في التنبيه لوجوب زيارة الطبيب؟

تأكد من أن مجموعة تغطي الأفكار التالية:	
الرؤية	**الشعور**
أي قرحة على القضيب او المهبل أو فتحة المهبل	الحكة داخل المهبل أو حكة شعر العانة
قيح خارج من القضيب أو احمرار نهاية القضيب	ألم حارق عند التبول، والشعور مثل الاضطرار إلى التبول بشكل متكرر
افرازات مهبلية كثيرة وذات رائحة كريهة تظهر في سروال الفتاة	ألم في الرحم وحمى
زوائد صغيرة مثل القرنبيط على أو قرب الأعضاء التناسلية	الألم أثناء اقامة العلاقات الحميمة
رؤية الحشرات البنية تتحرك وبيوض صغيرة بيضاء على شعر العانة	

اسأل:

كيف يمكن للشخص أن يقلل من خطر انتقال هذه العدوى؟

الامتناع عن ممارسة الجنس أو استخدام الواقي الذكري أثناء العلاقات الحميمة. (وضحي أن الواقي الذكري لا تحمي ضد جميع الأمراض المنقولة جنسيا، رغم ذلك يبقى هو الطريقة الاكثر فعالية بعد الامتاع عن اقامة العلاقات الحميمة).

لا تشاركي بالابر مع اشخاص اخرين لتثقيب الاذن

- تأكد عند اخذ أي نوع من الحقن أن الإبرة جديدة وظيفة
- لا نشارك السكاكين أو شفرات الحلاقة مع أشخاص آخرين
- عند ملامسة الدم لا تلمسيه مباشرة بل استخدمي القفازات أو البلاستيك لتنظيف أو التعامل مع الجرح أو القطع

اسأل: متى يجب على الشخص ان يذهب إلى مرفق صحي للعلاج من الأمراض المنقولة جنسيا؟ [بمجرد أن يعتقد أن لديه أمراض منقولة جنسيا، ايضا إذا قال له شريك (في العلاقة الحميمية) أن لديه الأمراض المنقولة جنسيا أو كان يشتبه باصابة الشخص الذي معه علاقة حميمية] (يمكنه التفكير في الاعراض التي ناقشناها).

- أين يمكن للشخص الذهاب إذا اعتقد أن يكون لديه مرض جنسي؟ (كوني مستعدة و مزودة بمعلومات عن الخدمات القريبة).

اشرح:

اذا كان هناك من يعتقد أن لديه من الأمراض المنقولة جنسيا، فعليه أولا أن يذهب إلى مركز صحي أو مستشفى لتلقي العلاج. وليس من الممكن علاج أنفسهم في البيت. من المهم أيضا أن تأخذ جميع الأدوية التي يقدمها مقدم الرعاية الصحية. إذا كانوا قد اصيبوا بالأمراض المنقولة جنسيا من شركائهم يجب عليهم أن يحالوا على تشجيع شريكهم للحصول على العلاج أيضا حتى لايصابوا بالامراض المنقولة جنسيا في وقت لاحق مرة اخرى عن طريق الشريك. ويمكنهم التحدث إلى شخص ما في المساحة الامنة لمزيد من المعلومات.

اسأل: ماذا يحدث عندما لا يتم معالجة الأمراض المنقولة جنسيا؟ (الإجهاض أثناء الحمل والعقم والأمراض المنقولة جنسيا تنتقل إلى الجنين أثناء الحمل).

فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز (٢٠ دقيقة)

اسأل: هل سمعت عن شيء يسمى بفيروس نقص المناعة البشرية؟ ماذا تعرف عنه؟

اشرح: عبارة عن فيروس عثر عليه في البشر يجعل جهاز المناعة (طريقة الجسم للحفاظ علينا اصحاء واقوياء) لا تعمل بشكل صحيح. مع نظام المناعة التالف يبقى الجسد أكثر عرضة لخطر الحصول على العدوى والأمراض. الشخص يصبح أضعف وفي نهاية المطاف يتطور الإيدز. ولكن إذا تم اكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية في الوقت المناسب يوجد علاج متاح يسمح للشخص المصاب بان يعيش حياة سعيدة وصحية. لكن هذا العلاج مكلف جدا وغير متوفر بسهولة في العراق وكوردستان. لهذا السبب أنه من المهم ان نمنع فيروس نقص المناعة ونحصل على الفحص في أقرب وقت ممكن إذا كان هناك شخص يشتبه انه يحمل فيروس نقص المناعة.

اسأل: هل تعرفن ما هو الإيدز؟ ماذا سمعتن عنه؟

اشرح: ينتقل الإيدز من شخص إلى آخر. فإنه لا يطور نفسه بنفسه. يتم تمريره من اتصال مع دم شخص مصاب، السوائل الجنسية أو حليب الثدي. الإيدز عبارة عن حالة تدمير جهاز المناعة في الجسم بسبب فيروس نقص المناعة البشرية. لا يوجد علاج لمرض الإيدز، لهذا السبب من المهم لشخص ما الحصول على الفحص في وقت مبكر إذا كان قد يشتبه في شيء، وبهذه الطريقة يمكن أن تدار فيروس نقص المناعة البشرية قبل أن تتطور إلى مرض الإيدز.

افعل: إعط الفتيات بعض الاوراق، واطلب منهن ان يضعن علامة (الصح) على جهة واحدة من الورقة وعلامة الضرب (X) على الجهة الأخرى. اشرح لهن بأنك ستقرأ عليهن عددا من البيانات، وانهن سوف تظهرن علامة (صح) على الورقة إذا كن يعتقدن بان العبارة هي صحيحة وعلامة الضرب (X) إذا كن يعتقدن بانها خاطئة.

يمكن للشخص ان يصاب في فايروس نقص المناعة من خلال العلاقات الحميمة	صح
يمكن لأي شخص ان يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية إذا استعمل نفس كأس أو منشفة الشخص المصاب	خطأ
يمكن لأي شخص ان يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق استعمال نفس الإبر مع الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية (مثل إبرة تثقيب الأذن)	صح
يمكن لأي شخص ان يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية اذا كان يعيش في نفس غرفة الشخص المصاب	خطأ
يمكن لأي شخص ان يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية اذا استعمل نفس الحقنة المستخدمة على الشخص المصاب (مثلا حقنة التلقيح)	صح
يمكن لأي شخص ان يصاب بفيروس ن اذا عانق الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية	خطأ
يمكن لأي شخص ان يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية اذا قام بمصافحة الشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية	خطأ
يمكن للام ان تمرر الى طفلها فيروس نقص المناعة البشرية من خلال الولادة إذا كانت مصابة	صح
يمكن لأي شخص ان يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية اذا استعمل نفس السكين اوالاسلاك الشائكة للشخص المصاب	صح
يمكن لأي شخص ان يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق ملامسة الشخص المصاب	خطأ
يمكن للأم المصابة أن تمرر الفيروس إلى طفلها من خلال الرضاعة الطبيعية	صح

اشرح:
يختلف الايدز عن الامراض ألاخرى لأنه لا يمكن الاصابة به عن طريق التواجد في نفس الغرفة مع شخص مصاب أو المعانقة أو لمس الشخص (على عكس الثآليل). ولا يمكن أن نصاب بالمرض من شخص مصاب عن طريق السعال أو العطس أو عن طريق الشرب من كوب الشخص (على عكس نزلة البرد العادية)

ولكنه يمكن لفتاة ان تحاول منع الاصابة به اذا لم تكن لديها العلاقات الحميمة. وإذا اقامت هذا النوع من العلاقة فمن الأفضل استخدام الواقي الذكري خلال العلاقات الحميمة. عند الزواج يمكن للزوج والزوجة ان لايستخدما الواقي الذكري فلربما قد يلجأن إلى استخدام أساليب أخرى أو قد يحاولا انجاب طفل. فمن الأفضل في هذه الحالة مراجعة الطبيب والحصول على الفحص لمعرفة ما إذا كان لديهما الفيروس ام لا.

الأمراض المنقولة جنسيا الأخرى (٢٠ دقيقة):

قل: وفي وقت سابق، ذكرنا أسماء العديد من الأمراض المنقولة جنسيا ولكن من دون الخوض في التفاصيل. دعونا نخصص بعض الوقت للنظر في بعض المعلومات الأساسية.

نعرف الآن أن هناك العديد من العلامات والأعراض للأمراض المنقولة جنسيا. ونحن نعرف أيضا كيف يمكن الاصابة بهذه الامراض. يمكن الاصابة بالأمراض المنقولة جنسيا الأخرى مثل فيروس نقص المناعة البشرية أيضا عن طريق اقامة العلاقات الحميمة ويمكن الاصابة ببعضها الاخر من خلال تلامس دم الاشخاص المصابين. بعض الأمراض المنقولة جنسيا تسببها بكتيريا حيث يمكن علاجها، اما البعض الآخر منها يسببها الفيروس، وهذه مالا يمكن علاجها ولكن يمكن إدارتها. وهناك أيضا ما يسمى الصابة بالفطريات وهو أمر شائع ولا يتعلق على وجه التحديد بالأمراض المنقولة جنسيا.

النوع	الامثلة	العلاج
الامراض البكتيرية	الكلاميديا مرض السيلان مرض الزهري	هذه غالبا ما تكون قابلة للعلاج بالمضادات الحيوية. إذا كانت الفتاة شكت لديها امراض منقولة جنسيا بكتيرية، فيمكنها زيارة الطبيب للحصول على العلاج.
الامراض الفيروسية	التهاب الكبد ب التهاب الكبد ج الهربس التناسلي	في كثير من الأحيان ليس لها علاج ولكن يمكن إدارتها مع الدواء.

دردشة الفتيات: هل فاجأتك بعض الإجابات، إذا كان الأمر كذلك، ما هي؟
لماذا من المهم الحصول على المعلومات عن الأمراض المنقولة جنسيا؟ (يمكن أن تسبب الأمراض المنقولة جنسيا العقم للشخص بحيث يكون غير قادر على إنجاب الأطفال، فإنها يمكن أيضا أن تسبب العديد من المشاكل الصحية الأخرى التي يمكن أن تتسبب في إزعاج ومرض الشخص)

اسأل: من الذي يمكن لفتاة أن تتحدث اليه اذا احتاجت الى مزيد من المعلومات عن الأمراض المنقولة جنسيا؟ (موظفي الحالات وصحيين مهنيين).

اسأل: هل تعرف أين المراكز الصحية المحلية القريبة منك، حيث تقدم خدمات لتحليل الأمراض المنقولة جنسيا؟

افعل : إعطي الفتيات المعلومات التي يحتجنها حول المراكز الصحية المتاحة.

الإفرازات المهبلية (٢٠ دقيقة) [٣٨]

قل: لقد ناقشنا العديد من الأمراض المنقولة جنسيا، ينبغي لنا أيضا مناقشة الإفرازات المهبلية، فعلى الرغم من أنه من الطبيعي جدا ان توجد الإفرازات المهبلية وليس لها علاقة على وجه التحديد بالأمراض المنقولة جنسيا، لكن بعض أنواع الافرازات قد تدل على وجود التهاب عام وأنه من المهم أن تعرف ما هو هذا العدوى.

قل: ترى كل الفتيات إلافرازات من المهبل الشفافة اوالبيضاء أو المائلة للون ألابيض. وهذا أمر طبيعي وتساعد على منع ومكافحة العدوى في المهبل. الإفرازات المهبلية الطبيعية هي وظيفة جسدية صحية، وانها وسيلة الجسم لتنظيف وحماية المهبل. أنه من الطبيعي ان تزداد الافرازات مع ممارسة التمارين الرياضية و الإباضة والإجهاد العاطفي وأمور أخرى.

بيضاء

هناك القليل من الافرازات البيضاء، خاصة في بداية أو نهاية دورة الطمث ، وهذا أمر طبيعي. ومع ذلك، إذا رافقت الافرازات حكة، وكانت الافرازات سميكة، مثل الجبن المنزلي في التكوين أو المظهر، حينها لايكون الامر طبيعيا وتحتاج إلى العلاج.

شفافة ومائية

إلافرازات الشفافة والمائية أمر طبيعي تماما، ويمكن أن تحدث في أي وقت من الشهر. وقد تكون بكمية اكبر خصوصا بعد التمرين.

شفافة ومطاطية

عند كون الافرازات شفافة ولكن مطاطية ، وليست مائية، فإنه يشير إلى أنه من المرجح بان الانثى تمر بالاباضة. هذا النوع من الافرازات عادية.

بنية أو دامية

الافرازات البنية أو الدموية طبيعية في العادة ، وخصوصا عندما تحدث أثناء أو مباشرة بعد الدورة الشهرية. والافراز في وقت متأخر في نهاية الدورة الشهرية يمكن أن تكون بنية بدلا من حمراء. يمكن للفتيات أيضا رؤية كمية صغيرة من إلافرازات الدموية بين فترات الحيض، وهي ما تسمى ببقع الدم.

الصفراء أو الخضراء

إلافرازات الصفراء أو الخضراء، وخصوصا عندما تكون غليظة، مكتنزة، أو مصحوبة برائحة سيئة، فهذه ليست طبيعية. هذا النوع من الافراز قد يكون علامة على وجود اصابة مرضية ويجب الفحص وزيارة الطبيب.

اسأل: ماذا تفعل الفتاة إذا كانت ترى إفرازات غير طبيعية؟

قل: تذكر بان الصحة الانجابية هي الصحة! وللتأكد من أننا بصحة وحماية جيدة ، يجب أن نعتني بجميع اجزاء صحتنا، بما في ذلك صحتنا الجسدية والعاطفية والجنسية والإنجابية.

قل: إذا كان لدى الفتيات على أي أسئلة تتعلق بهذه الجلسة، فيمكنهن أن يأتين للتحدث معي نهاية الجلسة أو في أي وقت. إذا كنّ يفضلن، يمكنهن ايضا التحدث مع أحد اشخاص البالغين الموثوق بهم أو زيارة الطبيب.

نشاط الاستفادة من الجلسة　　　　الدائرة الختامية

[38] Adapted from http://www.healthline.com/symptom/vaginal-discharge

تنظيم الأسرة: المراهقات الأكبر سنا

الأهداف: فهم ماهية تنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل
المواد: ورقة اللوح القلاب، واقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

تنظيم الأسرة (١٥ دقيقة)

قل: في بعض الأحيان، حتى عندما يتزوج الناس، فإنهم لا يزالو غير مستعدين لإنجاب الأطفال. في حين ان إنجاب طفل يمكن أن يؤدي الى تغيير في الحياة وتجربة رائعة كما يمكن أن تكون ضارة لكل من الفتاة والطفل إذا كانت الأم تحت سن ال ١٩. وذلك لأن جسم الفتاة لا يتطور بشكل كامل لتكون قادرة على حمل الطفل ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مضاعفات أثناء الحمل أو الولادة. هناك أسباب اخرى تجعل من الناس قد تختار الانتظار قبل الاقدام على انجاب الطفل، مثلا قد لايكونون على دراية تامة عن كيفية رعاية الطفل أو ربما قد تكون هناك عائلات لديهم العديد من الاطفال ولاتريد اطفالا اخرى لأن رعايتهم مكلفة. ويكون لدى كلا الزوجين الحق في اختيار عدد الأطفال لديهم ومتى ان يكون لديهما الطفل. يعتبر الامتناع اي عدم اقامة العلاقات الحميمة الوسيلة المضمونة والافضل لمنع الحمل الغير المرغوب فيه. ولكن إذا كان الزوجان حميمان هناك طرق أخرى لمنع حدوث الحمل.

قل: عندما يقرر الزوجان متى وعدد الأطفال الذين سيكون لديهم والفترة ما بين كل طفل و الاخر، هذا ما يسمى بتنظيم الأسرة.

أيضا، في بعض الأحيان قد تقرر النساء على استخدام بعض وسائل تنظيم الأسرة لأسباب أخرى مثلا لأنهن يردن وقف فترات الحيض، أو لان هذه الوسائل تساعدهن على تنظيم فترات حيضهن. ويستخدمن هذه الوسائل في بعض الأحيان حتى لو أنهن لسن في علاقة حميمة.

فعالية تنظيم الأسرة (٢٥ دقيقة)

قل: دعونا ننظر الى بعض السيناريوهات ونرى ما اذا كنا نعتقد بأنه يجب على الزوجين استخدام وسائل تنظيم الأسرة أم لا.

افعل: قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات وإعط الى كل مجموعة سيناريو واحد. اطلبي من المجموعات مناقشة السيناريو والإجابة على السؤالين التاليين:

- ينبغي للزوجين في السيناريو ان يكون لديهم طفل؟
- متى هو الوقت المناسب لهم لإنجاب الأطفال؟

سيناريو ١: قد تزوج آلان وأجدا منذ ٢ أشهر. هي ١٧ سنة والان٢٧. آلان يريد أن يبدأ بإنجاب الأطفال. هل يجب أن ينجبوا أطفالا أم ينبغي عليهم استخدام وسائل منع الحمل؟ (إذا حبلت فتاة في ١٧، يمكن ان يكون الحمل خطيرا جدا على الأم والطفل لان جسم الأم لم تتطور بشكل كامل بعد).

سيناريو ٢: تزوج سردار وجوانا منذ ٧ سنوات. سردار فقد مؤخرا وظيفته وغير قادر على توفير الدخل للأسرة. لديهم بالفعل ٤ أطفال. هل يجب أن يستخدمو وسائل منع الحمل؟ (اذا حصل حمل الآن سوف يسبب الكثير من التوتر في العائلة وسوف تجد الأسرة صعوبة في دعم طفل آخر مع الدخل المالي القليل).

سيناريو ٣: فرح وأمير يعيشون في منزل صغير مع كثير من الناس. أنهم يتطلعون إلى الانتقال إلى مكان ما للعيش مع عدد قليل من الناس حتى يتمكنوا من تأسيس عائلة. لكنهم لا يعرفون متى سيحدث هذا.

سيناريو ٤: خليل (٢٧) وميرا (١٥) تزوجوا منذ ٦ أشهر. هي لا تزال في المدرسة وتكمل تعليمها و ليس لديهم أطفال بعد، ولكن في المستقبل يخططون لتكوين عائلة.

مناقشة تنظيم الاسرة (٢٠ دقيقة)

اسأل:

- برأيك ما هي بعض من العوائق التي يمكن للشخص أن يواجهها عند محاولة تنظيم الأسرة؟
- إذا تزوج شخص ما واراد أن يخطط لعائلة، اين يمكنهم الذهاب للمزيد من المعلومات؟

وسائل منع الحمل وعلامات الحمل (٢٠ دقيقة)

اسأل: هل سمعت باي وسائل لتنظيم الاسرة؟ ماذا سمعت عنها؟

قل: هناك طرق مختلفة يمكن للأزواج استخدامها لمساعدتهم على تنظيم انجابهم للاطفال- وتسمى هذه باساليب وطرق منع الحمل. ويمكن تقديم المزيد من المعلومات حول هذا في المركز، فإذا كنت تعرف فتاة تحتاج هذا النوع من المعلومات يمكنها التحدث إلى أحد الموظفين في المساحة الامنة.

افعل: اجعل التوضيح تفاعليا عن طريق سؤالهن حول ما يعرفنه بالفعل وشجعهن على طرح الأسئلة.

بعض من أكثر الطرق شيوعا هي:

الطريقة	ماهي	الايجابيات	السلبيات
حبوب منع الحمل	ذلك هو الدواء الهرموني الذي يمنع الاباضة وينظم الدورة الشهرية.	سهل الاستعمال وهي وسيلة مريحة لمنع الحمل إذا ما استخدمت بشكل صحيح	لا يمنع الأمراض المنقولة جنسيا. قد تنسى بعض النساء أن تأخذها كل يوم. يمكن أن يكون لها آثار جانبية مختلفة
جهاز داخل الرحم	جهاز يوضع في الرحم عن طريق المهبل الذي يحمي ضد الإباضة لمدة ٣ إلى ١٠ سنوات، وهذا يتوقف على نوع الجهاز (يسمى ايضا اللولب)ايضا اللولب)	لا تحتاج إلى تذكر في استخدامها. قد قد تجعل فترات الحيض خفيفة جدا أو توقفها تماما.	لا يمنع الأمراض المنقولة جنسيا. بعض النساء قد تواجه فترات الحيض الثقيلة والتشنج وخصوصا في النسخة غير الهرمونية.

الواقي الذكري	يمكنه منع الحمل ويساعد في الحماية من الكثير من الأمراض المنقولة جنسيا.	لا يحتوي على هرمونات. متاح بسهولة وليس له آثار جانبية.	لا توفر وسائل منع الحمل على المدى الطويل. يجب أن يستخدم واحدا جديدا في كل مرة وبشكل صحيح دون أن خطأ وذلك لمنع الحمل وايضا يقلل من مخاطر الأمراض المنقولة جنسيا
حقنة	يعطى "كلقاح" في الجزء العلوي من الذراع أو الأرداف، ويستمر لمدة ١٠-١٢ أسابيع	توفر الحقنة حماية من الحمل لمدة ١٠-١٢ أسابيع. مريحة بالنسبة لأولئك الذين لا يريدون التفكير في تحديد	لا تحمي الحقنة ضد الأمراض المنقولة جنسيا. ويطلب مراجعة العيادة مرة واحدة في كل ١٠-١٢ أسابيع لاخذ جرعة جديدة.

قل: أهم شيء أن نتذكر عند البت في استخدام وسائل تنظيم الأسرة وخاصة تلك التي فيها الهرمونات هو أن هناك احتمال بأنها يكون لها آثار جانبية.
لذا عند اتخاذ قرار الاستخدام يجب على المرأة / الفتاة أن تسأل الطبيب عن الآثار الجانبية والمضاعفات على المدى الطويل أي تعقيدات اخرى يمكن أن تحدث من اتخاذ وسائل تنظيم الأسرة المختلفة.
يجب على النساء / الفتيات أن تقوم بأبحاثها ومن ثم تختار الوسيلة الصحيحة لها ولجسمها.
في بعض الأحيان قد تحاول النساء / الفتيات عددا قليل من الطرق المختلفة حتى تجد الوسيلة التي تلائم جسدها. يمكن للطبيب إن يعطيهن مزيدا من المعلومات والمشورة.

علامات الحمل (١٥ دقيقة)

أسأل: كيف يمكن لفتاة ان تعرف بانها حامل؟

قل: احدى العلامات المبكرة الرئيسية للحمل هي عندما تنقطع دورتها الشهرية. وهذا عادة ما يلازمها بعضا من الاشياء التالية:

- الغيثان مع او بدون التيقئ
- ازدياد التبول
- التعب
- الاشتهاء والرغبة الشديدة في اكل انواع معينة من الاطعمة
- نعومة الثديين وكبر حجمه

أسأل: ماذا يمكن لفتاة ان تفعل اذا ما اعتقدت بانها حامل؟

قل: يمكنها ان تقول ذلك الى شخص تثق به او شخص في المساحة الامنة او اخصائية اجتماعية او مهنية صحية. سيكونون قادرين على اعطائها خيارات اكثر واجراء الاحالات اللازمة لها.

دردشة الفتيات: لماذا مهم ان يكون لدينا هذه المعلومات؟
تذكري بان الصحة الجنسية هي صحتنا ومن المهم عدم اهمالها.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

مصادر الصحة الانجابية

صفحة المراجع: [39]

تكون هذه المعلومات مخصصة للميسرات لمساعدتهن على اجابة الاسئلة التي تطرحها الفتيات. يجب على الميسرات الرجوع الى هذه المعلومات في حال اذا كان هناك اية امور لسن على يقين منها. يجب عليهن توفير الحقائق للفتيات وليست ارائهن الشخصية.

الاعضاء التناسلية في جسم الإناث

يطلق على الأجهزة التناسلية الخارجية للإناث الفرج. ويشمل طيتين اثنتين من الجلد تسمى الشفرين و البظر والمهبل. الأعضاء التناسلية الخارجية، أو الشفرين، هي مجموعتين من طيات مقوسة من الجلد يسمى الشفاه الخارجي والداخلي . غطاء الشفرين الصغيرين تحمى فتحة المهبل. بالقرب من أعلى الشفتين، داخل طيات، هناك جسم اسطواني صغير يسمى البظر. ويتكون البظر من نفس نوع النسيج في حشفة قضيب الذكر وهو حساس جدا. البظر ليس لديه وظيفة أخرى اكثر من مساعدة امرأة لبلوغ المتعة الجنسية. الإحليل هو الأنبوب القصير الذي يحمل البول من المثانة إلى خارج الجسم.

فتحة مجرى البول هي صغيرة جدا، و من الصعب العثور عليها عن طريق اللمس أو البصر. فهي مباشرة فوق فتحة المهبل. المهبل حيث يضع الرجل قضيبه أثناء الجماع كما يخرج دم الحيض والأطفال عن طريق المهبل. المهبل عبارة عن عضلات مرنة بشكل لا يصدق التي يمكن أن تمتد واسعة بما يكفي للسماح بمرور طفل. تولد كل أنثى مع الآلاف من البيوضات في المبيضين. البويضة صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة.

عند بلوغ الفتاة سن البلوغ، تنضج بويضة صغيرة في أحد المبيضين ثم تسافر إلى أسفل قناة فالوب في طريقها إلى الرحم. و يسمى اطلاق البويضة من المبيض بالإباضة. يستعد جسد الفتيات لنمو الطفل عن طريق جعل بطانة الرحم لينة مثل الوسادة. إذا مارست الفتاة الجنس، تلتقي البويضة بالحيوان المنوي للذكر في قناة فالوب (وتسمى الإخصاب). ثم تنتقل البويضة المخصبة إلى الرحم حيث تنمو وتتحول إلى طفل. إذا لم يتم تخصيب البويضة لا ينمو الطفل و لا يحتاج الرحم الى البطانة السميكة المكونة لحماية البيض. لذا فإنه يقذف البطانة مع بعض الدم وسوائل الجسم والبيضة الغير المخصبة الى خارج الجسم حيث تمر كل هذه الاجزاء عبر عنق الرحم ثم الى المهبل. وهذا ما يسمى تدفق الدم "الدورة الشهرية" أو الحيض. الدم والأنسجة عادة ما تترك الجسم ببطء على مدى ثلاثة إلى سبعة أيام.

غشاء البكارة

غشاء البكارة هو قطعة رقيقة جدا من الأنسجة مثل الجلد الذي يغطي جزئيا فتحة المهبل.
يختلف غشاء البكارة في الحجم والشكل من امرأة إلى أخرى. عادة لا يغطي غشاء البكارة فتحة المهبل بأسره، لأن يجب أن يكون هناك طريق لتغادر سوائل الحيض او الدورة من جسم.
قد تشعر الفتيات بالقلق في بعض الأحيان عندما تحدث لهن فترة الحيض ويضنّ بان الدم المفرز يرتبط بغشاء البكارة. هذا ليس له علاقة بغشاء البكارة ولايدعو للقلق.
لقد ارتبط غشاء البكارة تاريخيا مع عذرية المرأة. وان الاعتقاد الشائع هو لان غشاء البكارة يغلق فتحة المهبل، فيجب أن يبقى على حالها لطالما لم تمارس المرأة الجماع الجنسي وهذا ليس صحيحا. يمكن لغشاء البكارة أن يتمدد أو يتمزق لأسباب أخرى لا علاقة لها الجماع.

حتى عندما يتمدد غشاء البكارة أو يتمزق أثناء الجماع لا يضمن هذا خروج للدم، علما ان خلايا الدم في هذه الأنسجة الرقيقة ليست كثيرة.

[39] Diagrams taken from Save the Children SRHR Toolkit guide for facilitators: http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/information_guide.pdf

مراحل الدورة الشهرية

قد تأتي هذه فجأة، ولكن دورتك "الشهرية" لا يعني بالضرورة ان تحدث مرة واحدة في الشهر. متوسط زمن الدورة بالنسبة لمعظم الفتيات هو ٢٨ يوما، ولكن دورتك قد تستمر لمدة من ٢١-٣٥ يوما ولا تزال طبيعيا. في دورتك، "اليوم الاول" هو اليوم الأول من الدورة الشهرية أو اليوم الأول الذي يبدأ فيه الدم بالنزول.

إذا كان لديك دورة قصيرة، فمن المحتمل أنه تأتيك الدورة أكثر من مرة واحدة في الشهر. اما إذا كانت فترة دورتك أطول ستكونين واحدة من الفتيات الذين سيكون لديهن دورات اقل في السنة.

معظم الفتيات تأتيهن لهن الدورة الأولى بين سن ١١ و ١٣ سنة، على الرغم من أنه يمكن أن تبدأ في أي وقت من سن الثمانية إلى ١٦ عاما. عموما، للمرأة حوالي ٤٠ سنة من العمر الانجابي الاقصى (اقل إذا حصلت لديها حالات الحمل) طوال حياتها من المراهقة والبلوغ حتى وصولها إلى سن اليأس (غالبا في سن ٥١)، وعند هذه النقطة، يتوقف الحيض.

عندما نتعلم عن الدورة الشهرية، فمن المفيد أن نعرف ما هي ألاجزاء التي تكون الأعضاء التناسلية للأنثى.
يتضمن جهازك التناسلي:

- **اثنان من المبايض:** هذا هو المكان الذي يتم فيه تخزين البيض (البويضات) وأطلاقها. والبويضة البشرية صغيرة جدا(١٢٠ ميكرون أو ميكرومتر). بعرض شعرة الإنسان تقريبا.
- **الرحم:** حيث تعلق البويضة المخصبة وينمو الحمل
- **قناتي فالوب:** عبارة اثنين من الانابيب الرقيقة التي تربط المبيض بالرحم
- **عنق الرحم:** في الجزء السفلي من الرحم الذي يصل إلى المهبل
- **المهبل:** أنبوب عضلي يربط عنق الرحم إلى خارج الجسم. (مهبلك في الواقع داخل جسمك – الجزء الذي يمكنك أن تريها في الخارج والذي كثيرا ما يسمى المهبل بالخطأ ، هو فرجك.)

كل شهر، يكرر الجهاز التناسلي الخاص نمط منتظم من الأحداث التي يتم التحكم فيها عن طريق الهرمونات.
الهرمونات: هي مواد يفرزها الجسم وتتحكم في وظائف الجسم المعينة. وأنت تقتربين من سن البلوغ تفرز هناك غدة في الدماغ تسمى الغدة النخامية التي تبدأ بالافراج عن المزيد والمزيد من بعض الهرمونات.
هذه الهرمونات تحفز المبايض على إنتاج الإستروجين وجزء آخر من الجسم لإنتاج هرمونات أخرى تسمى الأندروجينات.
هذه الهرمونات تسبب العديد من التغيرات الجسدية التي تحدث خلال فترة البلوغ وخلال مراحل الدورة الشهرية.

دورة الطمث/ الاباضة

١ ما قبل الإباضة (وتسمى المرحلة الجرابية)

النساء والفتيات لديهن مبيض يحتويان على آلاف من البيض (البويضات). خلال هذه المرحلة، الهرمونات تحفز تطور البويضات. في الوقت نفسه تنمو بطانة لينة (تسمى بطانة الرحم) في الرحم و التي تبدأ بالسماكة (المكان الذي يمكن فيه للطفل أن ينمو).

٢ الإباضة

يحدث هذا عندما يتم تحرير بويضة ناضجة (أحيانا اثنتين) من المبيض. بعد أن يتم اطلاق البويضة فإنها تسافر على طول قناة الفالوب الى البطانة الغليظة في الرحم. إذا اخصبت الحيوانات المنوية الذكورية البويضة، سينمو طفل. عادة ما يحدث التبويض قبل حوالي ١٠ إلى ١٦ يوما من الدورة الشهرية القادمة.

٣ ما قبل الحيض (وتسمى مرحلة ما بعد الاباضة)

بعد الإباضة، تحفز الهرمونات جسمك على مواصلة تطوير بطانة الرحم استعدادا للبويضة المخصبة. خلال هذه المرحلة، إذا أصبحت حاملا، تنتقل البويضة إلى الرحم ثم تتعلق بالبطانة. إذا لم تكوني حاملا، تتسرب بطانة الرحم من خلال فتحة المهبل.

٤ الحيض

ستترك بطانة الرحم الجسم من خلال المهبل كسائل احمر تحتوي على الدم - عادة حوالي ربع كوب من الدم (على الرغم من أنه يمكن أن يبدو أكثر بكثير). هذه هي الدورة الشهرية - ويسمى أيضا الحيض -، وستستمر ما بين ثلاثة إلى سبعة أيام. اليوم الأول من بدأ خروج الدم هو اليوم الاول من الدورة الشهرية.

أسئلة مكررة

ما هو سن اليأس؟

- سن اليأس هو عندما ينتهي حيض المرأة. وعندما يحدث ذلك، لا يمكن للمرأة ان تصبح حاملا. يحدث انقطاع الطمث عادة بعد سن ٤٥. ولكن انقطاع الطمث يمكن أن يحدث في وقت ابكر ٣٥ سنة بالنسبة لبعض النساء أو في وقت متأخر في ٥٠ سنة لاخريات.

ما هي البويضات؟

- تتكون البويضات في جسم الأنثى وهي صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها. وهي واحد من اثنين من العناصر الرئيسية لتكوين الطفل.

اين يتم إنتاج بويضات المرأة؟

- يتم إنتاج البويضات في المبايض.

كيف لفتاة ان تعرف ان فترة الحيض عندها على وشك أن تبدأ؟

- تبدأ معظم الفتيات بالحيض حين تتراوح أعمارهن بين ٩ و ١٦ سنة. أفضل وسيلة لمعرفته هو البحث عن العلامات. شعر الإبط والإفرازات البيضاء / سائل المهبل دلائل على أن الفترة ستبدأ قريبا.

ماذا لو لم تبدأ دورة الفتاة ؟

- الدورة تبدأ عاجلا أم آجلا. ومع ذلك، إذا بلغت الفتاة ١٦ عاما ولم تأتيها الدورة للمرة الأولى بعد ، يجب ان تزور مقدمي الخدمات الصحية.

هل يمكن أن تحبل المرأة أثناء فترة الحيض؟

- نعم. على الرغم من أنه ليست شائعا، فمن الممكن للفتاة التبويض خلال حيضها.

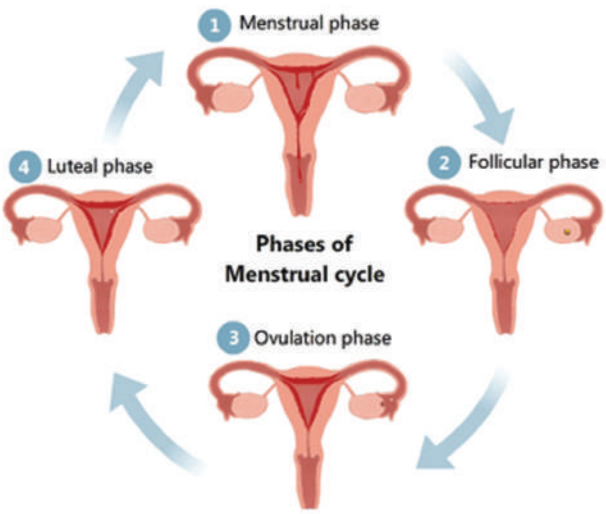
هل الحيض مؤلم؟

بعض الفتيات يعانين من التشنج في بطونهن قبل أو خلال فترة حيضهن. التشنج يمكن أن يكون مثل آلام المعدة. هذا الألم عادة ليست مشكلة خطيرة ويمكن علاجها بمسكنات الألم و التمرين وحمام ساخن أو كيس الماء الساخن. كما أحيانا فرك معدتك يمكن أن يخفف الام. قد تواجه الفتاة أيضا آلام الظهر،الصداع، الغثيان، التقيؤ، والإمساك. الألم يستمر عادة فقط ليومين أو ثلاثة أيام في بداية الفترة.

هل يمكن لفتاة ان تستحم اثناء فترات حيضها؟ [٤٠]

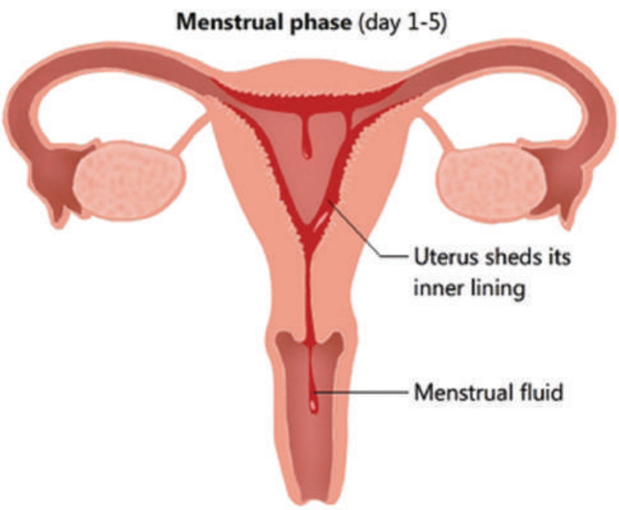
يمكن للفتاة ان تستحم اثناء فترة حيضها. ليس هناك اي دليل علمي يفيد بان الاستحمام اثناء فترة حيضك يسبب العقم او يؤثر في فترات حيضك باى شكل.

مراحل الحيض [٤١]



عدد ايام الدورة الشهرية تبدأ في اليوم الأول من الدورة الشهرية عندما يبدأ الدم بالخروج من المهبل. في هذا القسم، قد افترض طول الدورة الشهرية لتكون ٢٨ يوما (وهو المعدل بين النساء). ويمكن تقسيم كامل مدة دورة الطمث إلى أربع مراحل رئيسية

١. مرحلة الحيض (من يوم ١-٥)
٢. المرحلة الجرابية (من يوم ١-١٣)
٣. مرحلة الإباضة (يوم ١٤)
٤. مرحلة ما بعد الاباضة (من يوم ١٥-٢٨)



مرحلة الطمث (يوم ١-٥)

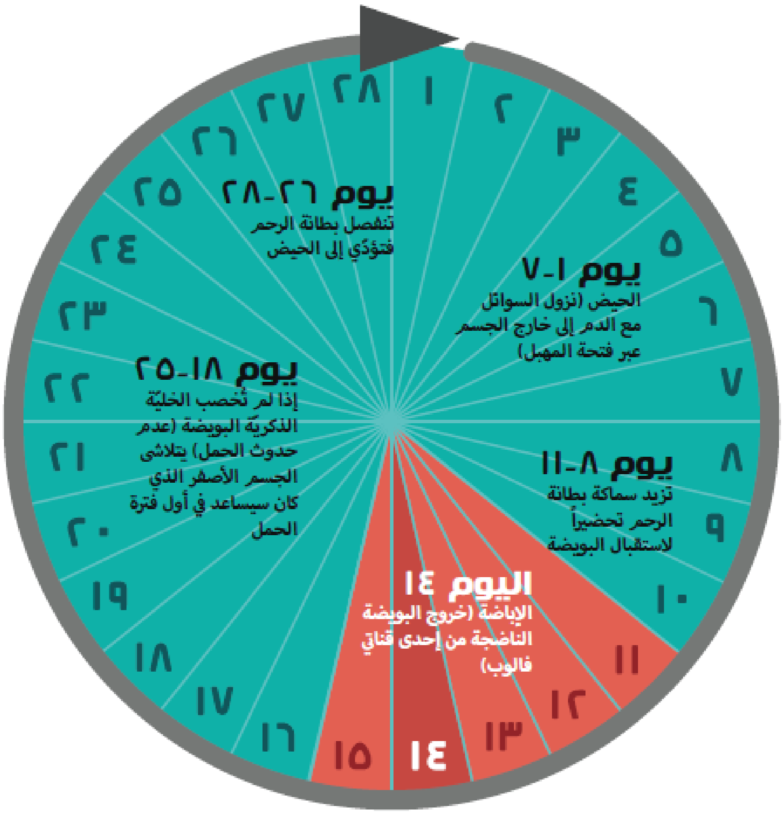
تبدأ مرحلة الطمث في اليوم الأول من الحيض ويستمر حتى يوم الخامس من الدورة الشهرية. تشهد الانثى الامور ادناه اثناء هذه المرحلة:

الرحم يلقي البطانة الداخلية للأنسجة \ اللينة - والأوعية الدموية التي تخرج من الجسم عن طريق المهبل في شكل السائل الطمث.

- يعتبر فقدان الدم من ١٠ مل إلى ٨٠ مل وضعا طبيعيا.
قد تواجهك تقلصات في البطن. وتحدث هذه التشنجات نتيجة
- تقلص الرحم وعضلات البطن لطرد سوائل الطمث.
-

[40] Menstrupedia - Friendly guide to healthy periods - https://www.menstrupedia.com/articles/hygiene/necessary-hygiene
[41] Menstrupedia - Friendly guide to healthy periods - https://www.menstrupedia.com/articles/physiology/cycle-phases

مخطط دورة الحيض [٤٢]



ازالة الشعر:

قد تسأل بعض الفتيات اسئلة حول ازالة الشعر. يجب عليك إبلاغ الفتيات أن هناك العديد من طرق إزالة الشعر. تشمل بعضها التشميع والحلاقة والخيط وكريم إزالة الشعر و الخ. ولكن يتضمن بعض هذه الطرق المواد الكيميائية وأنه من الممكن أن يصاب بعض من الناس بتهيج البشرة بسبب إزالة الشعر.

إذا ارادت الفتيات إزالة الشعر، يجب عليهن التحدث إلى الأم أو أي شخص آخر موثوق به (عمة، أخت، ابنة عم الخ) اللاتي قد تكنّ قادرات على تزويدها بمزيد من المعلومات.

تكيس المبايض: [٤٣]

قد تكون بعض الفتيات قلقة من تكيس المبايض. إذا ظهر هذا الموضوع اثناء المناقشة، يمكنك أن توفري لهن المعلومات التالية:

متلازمة تكيس المبياض(PCOS) هي عبارة عن اختلال التوازن الهرموني ويمكن أن تتسبب في عدم انتظام الدورة الشهرية ونمو الشعيرات غير المرغوبة فيها وظهور حب الشباب. يمكن أن تحدث هذه للفتيات في مرحلة المراهقة.

[42] https://befutureforward.wordpress.com/tag/lunar-calendar

[43] Centre for Young Women's Health

بعض من العلامات الأكثر شيوعا لمتلازمة تكيس المبايض تشمل:

- فترات الحيض غير منتظمة والتي قد تأتي كل بضعة أشهر او قد لاتاتي على الإطلاق أو قد تأتي بشكل متكرر جدا
- الشعيرات الإضافية على وجهك أو أجزاء أخرى من الجسم.
- حب الشباب
- زيادة الوزن و / أو صعوبة فقدان الوزن
- بقع البشرة الداكنة على الجزء الخلفي من الرقبة ومناطق أخرى

هل تعني متلازمة تكيس المبايض بانه لدي كيس على المبايض ؟

يعني مصطلح "تكيس المبايض" بأن هناك الكثير من الاكياس الصغيرة، أو نتوءات، داخل المبيض. توجد هذه الاكياس بكثرة لدى بعض الشابات اللاتي معهن متلازمة تكيس المبايض والبعض الآخر ليس لديها سوى عدد قليل. حتى إذا كان لديك الكثير منها، انها غير ضارة ولا تحتاج إلى إزالتها.

لماذا أحصل على حب الشباب و / أو الشعر الزائد على جسدي؟

يمكن أن يحدث حب الشباب والشعر الزائد في الوجه والجسم إذا كان جسمك يفرز الكثير من هرمون تستوستيرون. تنتج كل النساء هرمون التستوستيرون، ولكن إذا كان لديك متلازمة تكيس المبايض، فتنتج المبايض هرمون التستوستيرون اكثر بقليل من المستوى المفترض. ويمكن أن تكون خلايا الجلد وبصيلات الشعر حساسة للغاية تجاه الزيادة الطفيفة في هرمون تستوستيرون التي توجد لدى النساء الشابات اللاتي معهن متلازمة تكيس المبايض.

لماذا لدي بقع البشرة الداكنة؟

كثير من المراهقات المصابات بمتلازمة تكيس المبايض لديهن مستويات أعلى من الأنسولين في الدم. يمكن أن تتسبب أحيانا مستويات أعلى من الأنسولين بقع داكنة من الجلد في الجزء الخلفي من الرقبة او تحت ذراعيك او في منطقة الفخذ (داخل الفخذين).

ماذا يمكنني أن أفعل عند وجود متلازمة تكيس المبايض؟

أهم علاج لمتلازمة تكيس المبايض هو العمل على نمط حياة صحي يتضمن الغذاء الصحي وممارسة الرياضة اليومية. هناك أيضا أدوية ممتازة لمساعدتك في إدارة عدم انتظام الدورة الشهرية ونمو الشعر الزائد وظهور حب الشباب. يمكنك التحدث إلى الطبيب للحصول على المزيد من النصائح.

ما هو علاج متلازمة تكيس المبايض؟

الشكل الأكثر شيوعا لعلاج متلازمة تكيس المبايض هو حبوب منع الحمل. حتى لو كنت غير نشطة جنسيا، يمكن وصف حبوب منع الحمل لك لأنها تحتوي على الهرمونات التي يحتاجها الجسم لعلاج متلازمة تكيس المبايض. تعمل حبوب منع الحمل (إما تؤخذ بشكل مستمر أو في دورات) على :

- تصحيح اختلال التوازن الهرموني
- انخفاض مستوى هرمون التستوستيرون (والذي يؤدي الى تحسين حب الشباب وتقليل نمو الشعر الزائد)
- تنظيم فترات الطمث
- منع الحمل غير المخطط له إذا كنت نشطة جنسيا

ماذا لو كان لدي مخاوف حول وجود متلازمة تكيس المبايض؟

عندما يقال لك بانك لديك متلازمة تكيس المبايض، قد تشعرين بالإحباط أو الحزن. وقد تشعرين بارتياح أيضا لانه في نهاية المطاف تتبين بان هناك سبب وعلاج للمشاكل التي كانت لديك وخاصة إذا كنت تعاني من صعوبة الحفاظ على الوزن الطبيعي أو كانت لديك الشعر الزائد في الجسم او حب الشباب أو عدم انتظام الدورة الشهرية. تشخيص الحالة من دون وجود علاج سهل لها يمكن ان يكون صعبا. ومع ذلك، فإنه من المهم للفتيات اللاتي معهن متلازمة تكيس المبايض ان يعرفن بأنهن ليسن وحدهن. من المهم التحدث إلى الطبيب الذي يمكن أن يوفر المزيد من المعلومات وكذلك الحفاظ على نظرة إيجابية والعمل على اتباع أسلوب حياة صحي حتى وإن تبدو النتائج تستغرق وقتا طويلا مهم جدا ايضا!

أجزاء جسم الذكور

الخصيتين: الخصيتان اثنتان (كل واحدة منها تسمى الخصية) تقع في كيس من الجلد يسمى كيس الصفن. ولديهن وظيفتين:

- إنتاج ملايين الخلايا الجنسية الذكرية التي تسمى بالحيوانات المنوية
- صنع الهرمونات الجنسية للذكر ، والتي تؤثر على الطريقة التي يتطور بها جسم الرجل.

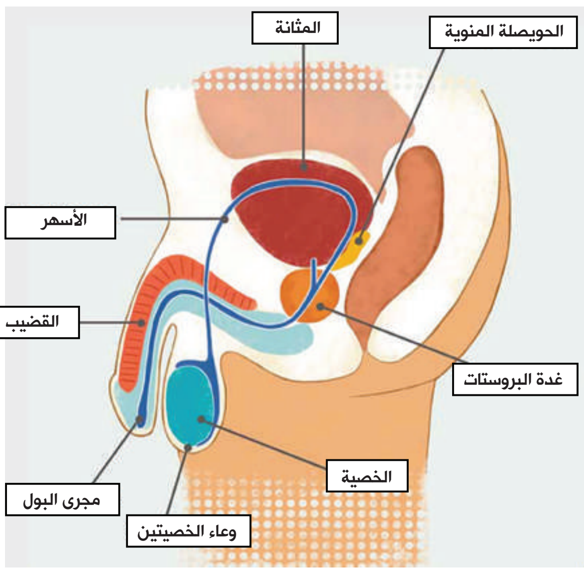
القناة المنوية والغدد: تمر الحيوانات المنوية من خلال القنوات المنوية، وتختلط مع السوائل التي تنتجها الغدد. توفر السوائل المواد الغذائية لخلايا الحيوانات المنوية. ويطلق على الخليط من الحيوانات المنوية والسائل المنوي "المني".

الاحليل: الإحليل هو أنبوب داخل القضيب يحمل البول أو السائل المنوي. حيث يتكون من حلقة من العضلات تحول دون وجود أية فرصة بتضارب البول والسائل المنوي.

القضيب: وله وظيفتين:

- تمرير البول خارج جسم الرجل
- تمرير السائل المنوي الى مهبل المرأة أثناء الجماع.

الأجهزة التناسلية للذكور [44]



[44] Save the children - children and adolescents - sexual and reproductive health rights https://resourcecentre.savethechildren.net/sites/default/files/documents/5817.pdf

الخصوبة

أثناء الجماع يقذف قضيب الرجل المني في مهبل المرأة. تسافر خلايا الحيوانات المنوية في السائل المنوي في القضيب وفي الجزء العلوي من المهبل. أنها تدخل في الرحم من خلال عنق الرحم وتسافر إلى أنابيب الويضات. إذا اجتمعت خلية الحيوان المنوي مع البويضة هناك، يمكن أن يحدث التخصيب. التخصيب يحدث عندما تجتمع خلية البويضة مع خلية الحيوان المنوي وتتحد معها.

تنقسم البويضة الملقحة على شكل كرة من الخلايا تسمى الجنين. وتتعلق هذه الكرة في بطانة الرحم وتبدأ في النمو إلى الجنين، وأخيرا الى طفل.

تطور الجنين

يعتمد الجنين على أمه للتطور. هذه هي بعض الأشياء التي يحتاجهh:

- الحماية
- الأكسجين
- المغذيات (المواد الغذائية والمياه).

ويحتاج أيضا ازالة الفضلات .

الجنين محمي من قبل الرحم والسائل الأمنيوسي، السائل داخل كيس يسمى السلى.

المشيمة هي المسؤولة عن توفير الأوكسجين والمواد المغذية وإزالة المخلفات. المشيمة تنمو في جدار الرحم، وتتصل بالجنين عن طريق الحبل السري.

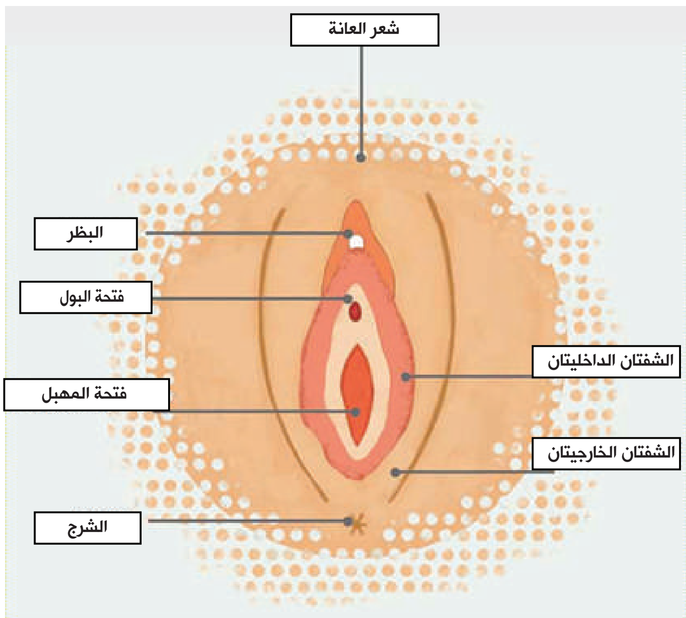
دم الأم لا يختلط مع دم الجنين، ولكن المشيمة تتيح للمواد ان تمر بين دم الاثنين:

- الأوكسجين والمواد المغذية ترسل عبر المشيمة من الأم إلى الجنين
- المخلفات مثل ثاني أكسيد الكربون ترسل عبر المشيمة من الجنين إلى الأم.

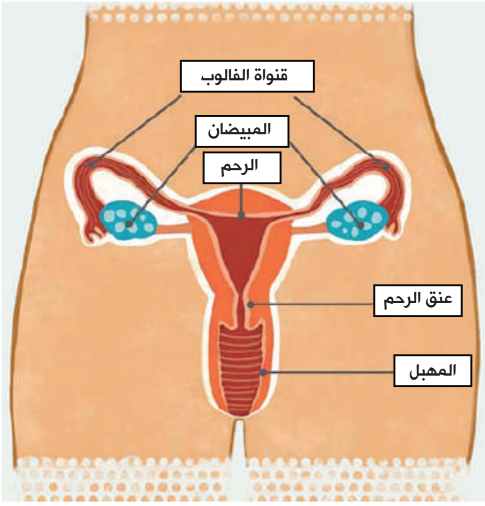
الولادة

بعد تسعة أشهر يكون الطفل هوعلى استعداد ليولد. عنق الرحم يمتد والعضلات في جدار الرحم تنكمش وتدفع الطفل للخروج من جسم الأم.

الأعضاء التناسلية الخارجية للإناث



الأعضاء التناسلية الداخلية للإناث



الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي (STI) ٤٥

لماذا الفتيات أكثر عرضة للخطر؟

النساء اكثر عرضة وأكثر تضررا من الأمراض المنقولة جنسيا من الرجال لعدة أسباب. الاختلافات في تكوين جسم الفتيات تجعل العثور على الأمراض المنقولة جنسيا أكثر صعوبة في النساء، والعدوى له عواقب أكثر خطورة على النساء من الرجال و خطر الانتقال أكبر من رجل إلى امرأة، والعديد من النساء لديهن القليل من القوة لحماية أنفسهن في أوضاع جنسية. بالإضافة إلى ذلك، لأن السوائل الجنسية للرجل تبقى داخل جسم المرأة بعد ممارسة الجنس، لذا فحصولها على العدوى اكثراحتمالا. الفتيات الأصغر سنا أكثر عرضة لخطر عدوى الأمراض المنقولة جنسيا لأنهن أكثر عرضة للمعاناة من التشقق في المهبل أثناء ممارسة الجنس.

علامات وأعراض الأمراض المنقولة جنسيا

يمكن لمعظم الرجال أن يقولو انه لديهم أمراض منقولة جنسيا لأن هناك عادة علامات واضحة. في حين ان النساء غالبا ما يكون لديهن أمراض منقولة جنسيا دون أن يعرفن ذلك، لأنه غالبا ليس هناك الكثير من العلامات على أن لديهن هذا المرض. في بعض الأحيان لا يمكن إلا لمقدمي الرعاية الصحية من ذوي الخبرة والمدربين ان يجدوا علامات الأمراض المنقولة جنسيا في المرأة. وهذا ينطبق بشكل خاص على فترة الحمل، عندما تكون هناك أعراض الأمراض المنقولة جنسيا بالخطأ كآثار جانبية للحمل. أحيانا يكون من الضروري فحص عينات من دم الحامل أو الإفرازات المهبلية لمعرفة ما إذا كانت لديها أمراض منقولة جنسيا، وتحديد أي نوع من هذه الأمراض لديها. لهذا السبب، من المهم التعرف على علامات الأمراض المنقولة جنسيا وزيارة الطبيب في أقرب وقت ممكن إذا كنت ترين أي علامات أو تظنين أنك قد تعرضت لعدوى منقولة جنسيا.

الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا

الطريقة الوحيدة الفعالة تماما كوسيلة لمنع الأمراض المنقولة جنسيا هي الامتناع عن ممارسة الجنس عن طريق الفم او الشرج او المهبل. التلامس مع سوائل جسم شخص آخر يمكن أن يؤدي إلى عدوى بالأمراض المنقولة جنسيا. بالنسبة للأشخاص الذين قرروا ممارسة النشاط الجنسي، ويمكن للواقي الذكري ان يقي من الكثير من الأمراض المنقولة جنسيا ولكن ليس كلها. للحد الأدنى من الحماية، افحصي الأعضاء التناسلية لشريك حياتك و اغسلي الأعضاء التناسلية بعد الجماع الجنسي واستخدمي هلام (جل) منع الحمل وتجنبي الشركاء الذين يمارسون الجنس مع اكثر من شريك والتحدث مع شريكك حول ما له أو لها من عادات جنسية و صحية. ويمكن للرجال أن يلعبو دورا هاما في الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا من خلال الحفاظ على العلاقة بزوجة واحدة أو استخدام الواقي الذكري لحماية الشريك وأنفسهم. الحفاظ على العلاقة الملتزمة مع بعض - وهذا يعني عدم ممارسة الجنس مع أي شخص آخر - تعتبر وسيلة لمنع الأمراض المنقولة جنسيا وتتطلب التزام كلا الشريكين. ويمكن للرجال اظهار الاحترام لصحة شركائهن عن طريق الحد من العلاقات الجنسية الى شريك واحد.

[45] Taken from the Save the Children SRHR Toolkit guide for facilitators

السلامة



تنظيم الأسرة: المراهقات الأكبر سنا

الهدف: معرفة الفرق بين العلاقات الصحية وغير الصحية
المواد: ورق اللوح القلاب واقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

أحمد وسارة (٣٠ دقيقة)

قل:

- قفن وانتشرن في جميع أنحاء الغرفة. سأقرأ قصة قصيرة عن فتاة.

افعل: إعطي الفتيات قطعة صغيرة من الورق لكل منهن.

قل:

- هذه القطعة من الورق تمثل الثقة بالنفس للفتاة في القصة. (راجعي جلسة الشعور بالثقة بالنفس للتوضيح)
- أنا أريد منكن تمزيق قطعة الورق وأسقاطها على الأرض إذا سمعت أي شيء من شأنه أن يجعل الفتاة تفقد ثقتها بنفسها.

أحمد وسارة

أحمد وسارة مخطوبان منذ عام تقريبا. أحمد يعمل وسارة في المدرسة. أحمد يقول ان سارة ليست ذكية جدا. يقول أحمد ينبغي على سارة أن تترك المدرسة وتبقى في المنزل لان المدرسة ليست مكانا للفتيات. أحمد يغضب على سارة أحيانا ويقول أشياء مثل "أنت لا فائدة منك لأي شخص". أحمد لا يهمه إذا كان يؤذي مشاعر سارة. عندما تحاول سارة أن تقول لأحمد أنها لا تحب شيئا ما يقوم يغضب ويبدأ بالصراخ في وجهها. يحاول احمد في بعض الاحيان التقرب من سارة وهي لاتشعر بارتياح منه. عندما تقول له بان يتوقف يتجاهل رغبتها ويضحك عليها.

افعل:

عند الانتهاء من القصة، اطلب من الفتيات إظهار مجموعة الاوراق التي قطعنها.

دردشة الفتيات:

كيف تعتقدين ان سارة كانت تشعر في كل مرة كنت تمزقين فيها ورقة؟

الموافقة:

اسأل: هل يكون ذلك امرا عاديا بان يتقرب احمد من سارا في حين هي لاتشعر بارتياح من تقربه اليها؟ (اذا كانت سار غير مرتاحة، فعلى احمد ان يحترم حدوده)

أسأل: ماذا تفهم من كلمة "الموافقة"؟

الموافقة هي عندما يعطي شخص الرضى على حصول شئ ما اويوافق على فعل شئ.

أسأل: هل طلب احمد من سارا موافقتها على التقرب منها؟

أسأل: ماذا يمكن لسارا ان تفعل في هذه الحالة؟ (يمكنها الاعراب عن شعورها لاحمد بانها لاتشعر بالارتياح، يمكنها ان تقول لة بان يتوقف ويحترم رغباتها، وايضا يمكنها محاولة اخراج نفسها من هذه الحالة وتتحدث الى شخص تثق به).

اذا حاول احمد ان يتقرب من سارا وهي تسمح بذلك رغم انها لم تعد تشعر بالارتياح من ذلك بعد، فهل لديها الحق في ان توقفه؟ (يمكنها وقفه في اي وقت تشعر فيه بعدم الارتياح حتى ولو كانت موافقة على ذلك من البداية)

افعل: قم بتقسيم الفتيات الى مجموعات ثنائية واطلب منهن التفكير حول كيفية امكان سارة التعبير لاحمد عن انها لاتشعر بالارتياح.

دردشة الفتيات: هل يمكن لهذه الافكار/ المقترحات ان تعمل وتنجح في الحياة الواقعية؟

تتمة أحمد وسارة (٤٥ دقيقة)

قل:
الآن، سوف نختم من قصة أحمد وسارة. كيف تعتقدين ستنتهي هذه القصة؟

افعل: تقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة والطلب منهن التفكير في ما يمكن أن تفعل سارة في هذه الحالة.

اطلب منهن أن يفكروا فيمن يمكن لسارة التحدث معه والمهارات أو المعلومات التي تحتاجها للتعامل مع هذه المشكلة.

افعل: اطلب منهن تقديم رواياتهن للمجموعة
وضحي أي سوء فهم

قل:
إذا كانت هناك فتاة عانت في أي وقت مضى شيئا مثل ما عانت منه سارة فيمكنها الذهاب إلى اخصائي الحالة، الذي سيكون قادرا على مساعدتها لوضع خطة عمل للتعامل مع هذه المشكلة.

النقاط الرئيسية:
هناك بعض الاختلافات الهامة بين العلاقات التي تجعلنا نشعر بالارتياح وتلك التي لا تجعلنا نشعر أننا بحالة جيدة.

افعل: اسأل الفتيات ما اذا كان يمكنهن التفكير في أية اختلافات بين هذه العلاقات.

أكتبي هذه على ورقة اللوح القلاب:

علاقة صحية	علاقة غير صحية
كلا الشخصين يعاملان باحترام	شتم الشخص الاخر
كلا الشخصين في مسار سليم	الاضرار جسديا بشخص
كلا الشخصين يعاملان بعضهما بشكل منصف	عدم الاحترام
	اتخاذ القرارات للشخص آلاخر وهو لا يتفق معها
	إجبار الشخص أن يفعل شيئا لا يريد أن يفعله

قل: الفتيات اللواتي هن في علاقات صعبة قد يشعرن أنهن لا يستطيعن التحدث إلى أي شخص، ولكن من المهم أن يتمكنوا من العثور على شخص / مكان موثوق يمكن الذهاب اليه للحصول على المشورة - مثل المساحة الامنة.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

اللمس المريح و اللمس غير المريح: المراهقات الاصغر سنا

الهدف: فهم الفرق بين اللمس المريح/ اللمس غيرالمريح والأسرار الجيدة / ألاسرار السيئة
المواد: ورقة اللوح القلاب، واقلام الماجك، وقطعة من القماش أو شريط كبير، أوراق A٤، فيديو السلامة
استعراض الجلسة السابقة

اللمس المريح، اللمس غير المريح: (١٥ دقيقة)

قل: أريد أن أشارككن قصة نهلة . نهلة عمرها ١٢ سنة في يوم ما أرسلتها والدتها إلى بيت الجيران لطلب بعض السكر، بدلا من ذلك كان هناك شخص لا تعرفه. قال هذا الرجل لنهلة انه يعطيها بعض السكر ودعاها للداخل لتنتظر بينما يجلب لها السكر. الطريقة التي كان الرجل ينظر بها الى نهلة جعلتها تشعر بعدم الارتياح. بدأ الاقتراب منها وحاول أن يمسد ظهرها. نهلة لم تعرف إذا ماكان ما حدث أمر طبيعي وما الذي يمكنها القيام به.

اليوم سنساعد نهلة لمعرفة ما إذا كان ما فعله الرجل لمسة/ نظرة مريحة أو لمسة / نظرة غير مريحة. هل لديكن أية أسئلة قبل أن نبدأ؟

قل: هناك أنواع مختلفة من اللمسات، بعضها مريح وبعضها الآخر غير مريح ويمكن أن تكون بعضها مربكة أو غير مرغوب فيها.

افعل: إعطي الفتيات ثلاث قطع من الورق، سوف يرسمن وجها مبتسما على ورقة و على الثانية وجها حزينا وعلى الثالثة وجها محايدا. نقول لهن ان هذه الوجوه تمثل لمسة جيدة و لمسة سيئة ومربكة. ارسمي نموذجا لهن.

قل: أنا أريد ان اقول بعض الأنواع من "اللمسات" وأريد منكن رفع الوجه الذي تعتقدين انه يمثل هذه لمسة.

أنواع اللمس	
معانقة	تدليك الظهر
الركل	التمسيد
التقبيل	التحليل الطبي
الضغط على الخلفية	العضة
اللكم	مسك اليدين
العصر	لمس الأجزاء الحساسة في الجسم
الدغدغة	ضرب الكف

اشرح: بعض هذه اللمسات يمكن أن تكون لمسات مريحة أو غير مريحة اعتمادا على سبب اللمسة وكيف أنها تجعل الشخص يشعر. اللمسة المريحة ينبغي أن تجعل شخصا ما يشعر بالأمان والسعادة. واللمسة غير المريحة أو اللمسة المربكة يمكن أن تجعل أي شخص يشعر بالحزن أو عدم الارتياح.

انها لمسة غير مريحة إذا:

- شخص ما يلمس الفتاة على مكان من جسدها لا تريد أن يلمسها احد.
- تلك اللمسة التي تجعلها تشعر بالخوف أو القلق.

قل: في بعض الأحيان، قد يتم لمسنا وقد لا نشعر بشعور جيد ولكن هذا لا يعني أنها لمسة سيئة، فهذا يعني انها لمسة غير مرغوب فيها. مثل ما إذا كان شخص يمسك بك لابعادك عن ضرر (حين عبور شارع خطر) أو الفحص من قبل طبيب أو ممرضة لأنك مريضة.

أسرار جيدة، أسرار سيئة (١٥ دقيقة)

اشرح: في كثير من الأحيان، اللمسات والنظرات غير المريحة تكون من قبل اناس الذين سوف يطلبون لاحقا من الفتاة الا تخبر أحدا، ويطلبون منها إبقاء الأمر سرا.

افعل: ضعي خطا طويلا في جانب الغرفة إلى الجانب ألآخر (إما قطعة طويلة من القماش، أو الشريط). تكون احدى نهاياتها سر جيد، والاخرى سر سيئ.

قل: سأقرأ لكن بعض الأسرار. كل مرة اقول سرا، يجب أن تقفي في احدى نهايتي الخط للتعبير عما إذا كنت تعتقدين أنها لمسة جيدة أو سيئة أو في المنتصف إذا كنت لا تعرف.

نصيحة الميسر: بعد كل عبارة اسألهن لماذا قرروا انها كانت جيدة أو سيئة.

أسرار جيدة وصحية	أسرار سيئة وغير صحية
نحن سنفاجئ أمنا بهدية في عيد ميلادها. لا تخبريها رجاء	رأى صبي زميله يسرق المال من محفظة المعلم وطلب منه أن لا يخبر أحدا بما شاهده
قالت لي جارتي أن شقيقتها نجحت في امتحاناتها وأنهم سوف ينظمون حفلة مفاجئة لها	جار الفتاة قبّلها على خدها وطلب منها ألا تخبر أحدا عن ذلك
	عم الفتاة جعلها تبكي ثم هددها ان لا تخبر أحدا عن ذلك

اشرح: بعض من هذه الأسرار هي أسرار جيدة وصحية وبعضها أسرار سيئة وغير صحية.

هو سر جيد وصحي في الحالات التالية:

- الشعور الجيد حين معرفة السر
- للسر مهلة زمنية (له بداية ونهاية وعند نقطة ما، سوف يتم كشف السر)

يمكن أن يكون سرا سيئا وغير صحيا في الحالات التالية:

- إذا قال شخص ما للفتاة الا تخبر أحدا (وليس فقط لفترة محدودة).
- شخص ما يهدد الفتاة إذا اخبرت اي شخص سوف يحدث شيئا سيئا.

اسأل:
ماذا يجب ان تفعل الفتاة إذا كانت واجهت لمسة مربكة أو غير مريحة؟ (تأكد من أن يقلن انهن سوف يقلنه لشخص يثقن به)
ماذا يمكن لنهلة أن تفعل؟

اشرح: يمكن لها ان تقول للرجل بانها لاتشعر بالارتياح، وان تقول له بان يتوقف ويحترم رغباتها، وايضا يمكن لها ان تخلص نفسها من هذه الحالة من خلال الحديث مع شخص تثق به.

اذا شعرت نهلة بان اللمسة كانت مريحة في بادئ الامروبعدها لم تعد تشعر بالارتياح، فهل يحق لها ان توقفه؟ (يمكن لها ان توقفه في اي لحظة تشعر فيها بعدم الارتياح، حتى ولو لم تمانع في البداية)

اشرح: اذا حصل هذا في اي وقت لفتاة ما، عليها التحدث الى بالغ تثق به. يجب ان لاتشعر الفتيات بالخوف من افشاء هذا السر الى شخص بالغ يمكن الوثوق به، فهذه لم تكن غلطتها ابدا. ويمكنها ايضا التحدث الى الاخصائية لاجتماعية او موظفة الحالة في المساحة الامنة للمزيد من المعلومات والمساعدة في ايجاد الحلول لبعض من هذه القضايا.

نصيحة الميسر: ادعي الباحثة الاجتماعية/ الاخصائية لشرح خدمات إدارة الحالات للفتيات. إعطي الفتيات الكتيب الخاص بخدمات إدارة الحالة واشرحي لهن أن الفتيات اللواتي يواجهن المشاكل يمكن ان يتحدثن مع مدير الحالة في المركز.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

فهم أنواع العنف المختلفة للفتيات الأصغر سنا:

الهدف: لمعرفة المزيد عن أنواع مختلفة من العنف
المواد: ورق اللوح القلاب واقلام الماجك، الملصقات
ملاحظة الميسر: تحتاج الفتيات إلى أن يتذكرن: • ليس هناك شكل من أشكال الإساءة تحدث عن طريق الصدفة. • الإساءة ليست خطأ الشخص المساء اليه. • احدى أسباب الاساءة الى شخص آخر هو للسيطرة عليهم. بعض المسيئين يستخدمون قوتهم البدنية لاجبار شخص آخر لأداء أفعال جنسية. • يمكن أن تحدث الإساءة مرة واحدة أو عدة مرات من قبل نفس المعتدي. • في كثير من الأحيان الاساءة هي نمط متكرر على مر الزمن. قد تكون بعض الفتيات في الجلسة مررن بالإساءة أو يعرفن شخصا ما لديه تلك التجربة. يجب إيلاء اهتمام وثيق للسلوكيات والتعليقات من الفتيات. لاحظي التي تبدو هادئة، منسحبة أو تبدو منزعجة و / أو عدوانية. تأكدي من المتابعة مع تلك الفتيات بعد الجلسة .
استعراض الجلسة السابقة

أنواع العنف (٤٥ دقيقة)

قل: نحن اليوم بصدد الحديث عن موضوع صعب. نحن سنناقش العنف، وخاصة العنف ضد النساء والفتيات. دعونا نتذكر اتفاقات المجموعة التي نوقشت في الاجتماع الأول.

- العنف وسوء المعاملة يمكن أن يحدث لأي شخص رجل او امرأة او طفل أو فتاة ولكن العنف يحدث للإناث في كثير من الأحيان اكثر من الذكور.
- إذا ارادت الفتيات مناقشة التجارب الشخصية للعنف فيمكنهن لقائي في أي وقت بعد انتهاء الجلسة حتى نتمكن من مناقشته في مكان يحفظ الخصوصية.

افعل: اعرض على الفتيات المصدر الذي يسمى ب "انواع العنف" واطلب منهن شرح مايجرى في كل واحدة من هذه الصور.

افعل: اعط الفتيات الفرصة لشرح كل صورة.

افعل: عندما تنتهي الفتيات، قل لهن بانك سوف تشرح القصة في كل واحدة من الصور.

الصورة ١:

قل: روزانا تسير في الشارع وترى مجموعة من الصبية واقفين خارج محل. انها تعبر الطريق لأنها تريد تجنبهم. يبدأون بالصراخ في وجهها، قائلين أشياء عن طريقة سيرها والطريقة التي ترتدي ملابسها والكيفية التي تظهر بها.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لماذا لا؟

قل: هذا هو نوع من العنف يسمى بالعنف العاطفي: عندما يقوم شخص ما بجعل شخص آخر يشعر بالخوف من خلال الكلمات التي يستخدمها. ومن الأمثلة على ذلك: تهديد بضرب شخص ما او الصراخ أو الصياح او قول الأشياء المؤذية. منع شخص من رؤية العائلة او الأهل أو الأصدقاء. التعليق على مظهر الفتاة أو أي شيء متعلق بجسدها.

الصورة ٢:

قل: والدي ميرال يمنعانها من الذهاب إلى المدرسة لأنهم يعتقدون ان المدرسة ليست مهمة بالنسبة للفتيات. في يوم ما حاولت ميرال أن تتحدث إلى والديها عن الذهاب إلى المدرسة لكن والدتها قالت لها أنه مسموح فقط لإخوانها الذهاب إلى المدرسة و التحاقميرال بالمدرسة ليس بذي فائدة.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لماذا لا؟

قل: هذا نوع من أنواع العنف يحدث عندما لاتحصل الفتيات على احتياجاتهن الاساسية: أمثلة على ذلك تشمل منع الفتاة من الذهاب إلى المدرسة لأنها فتاة، أو اذا لم يقدم لفتاة احتياجاتها الأساسية مثل المياه الغذاء والمأوى لأنها فتاة.
* عدم السماح لشيء لأسباب أخرى، مثل عدم وجود المال أو السلامة يختلف عن عدم حصولها على شيء بسبب كونها فتاة.

الصورة ٣:

قل: سميرة ١٥ سنة. في يوم من الايام عندما عادت إلى البيت من المدرسة قالت لها والدتها أن عليها أن تتزوج في الأسبوع المقبل بالرجل الذي طلب أن يتزوجها. سميرة لا تريد الزواج الا أنها ليس لديها خيار.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لماذا لا؟

الصورة ٤:

قل: هذا هو نوع من أنواع العنف يدعى الزواج القسري: عندما يجبر شخص ما أن يتزوج عندما لا يريد الزواج وليس لديه الخيار في هذا القرار.

قل: أم وأب ايرا يتجادلون الكثير في البيت. في يوم ما، استيقظت ايرا ليلا على سماع صوت والديها يصرخون. ذهبت لرؤية ما كان يحدث وشاهدت ضرب والدها لوالدتها.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لماذا لا؟

قل: هذا نوع من العنف الجسدي: وتشمل الأمثلة الضرب و الدفعاو استخدام القوة لإيذاء شخص اخر أو مسكه أو استخدام أي نوع من المواد (أي الأيدي، العصا، الأدوات المؤذية) لإيذاء شخص ما.

الصورة ٥:

قل: صديق شقيق نالين جاء إلى البيت وكانت نالين في البيت وحدها. سأل الصديق اذا كان يمكنه انتظار اخيها لحين عودته الى البيت. نالين لم ترد أن تكون فجة جدا وقالت لا بأس. عندما دخل المنزل حاول أن يضرب ساق نالين يمسك يدها وهي لاترغب بذلك.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع، إن لم يكن، لماذا لا؟

هذا هو نوع من العنف تسمى العنف القائم على النوع الاجتماعي: انه عنف لانه جعل نالين تشعر بعدم الارتياح ولم تعط

الموافقة لصديق شقيقها ان يلمسها. وتشمل الأمثلة الاخرى على التقبيل غير المريح أو لمس الأجزاء الحساسة من الجسم لشخص ما، كما ناقشنا ذلك في اللمس المريح وغير المريح.
تعود ملكية جسم الشخص لنفسه/ لنفسها وليس لاي احد الحق في الحاق الاذى بجسم شخص اخر. اذا تعرضت فتاة الى هذا النوع من العنف يجب عليها التحدث مع شخص تثق به ويجب ان تعرف ايضا بان هذه هي ليست غلطتها.

إلقاء اللوم (٣٥ دقيقة)

قل: في بعض الأحيان، عندما يواجه فتاة أنواع العنف التي ذكرناها، فإنها قد لا ترغب في اخبار الأمر لأي شخص.

اسأل: ماذا يمكن أن يكون بعض من الأسباب التي تجعل الفتيات يبقين هذه المعلومات لأنفسهن؟ (لا يعرفن بمن يثقن، خائفات من انتشار الخبر ، حكم الناس، يعتقدن بانهن يكن ملامات).

اسأل: ماذا يمكن أن يكون بعضا من الأسباب التي تجعل من المفيد أن تشارك هذه المعلومات مع شخص موثوق به؟ (سوف لاتشعرين بأنك وحدك، وأنه يمكن أن يساعدالفتاة على إيجاد الحلول ووضع خطة).

اسأل: هل يلقى اللوم باية صيغة على الناجين من العنف لما قد حدث لهم؟ (وضحي ان ما حدث ليس خطأ الناجين ابدا)

اشرح: ستبدأ الفتيات بالتجوال في الغرفة وياخذن كل المساحات في الغرفة، قل لهن بانك ستقرأين عليهن بعض السيناريوهات. وسوف تسألين سؤالا لكل سيناريو. على كل فتاة ان تفكر في اجابتها عند سيرها في الغرفة، وعندما تقرر الفتيات حول اجوبتهن سوف يتوقفن عن السير في الغرفة. وعندما تتوقف كل الفتيات، اسألي عددا قليلا من الفتيات ان يعرضن اجوبتهن والاسباب وراء اجوبتهن.

السيناريو ١: رجل نسي هاتفه على طاولة في مطعم. شخص يسرق الهاتف. من المسؤول؟ (تقع المسؤولية على عاتق الشخص الذي أخذ الهاتف، لأنه قرر ذلك).

السيناريو ٢: فتاة تمشي الى المنزل في وقت متأخر من الليل. وهي ترتدي سراويل ضيقة. رجل يأتي ويحاول الامساك بها، تمكنت هي من الهرب. من المسؤول؟ (قد تقول الفتيات أن الفتاة لا ينبغي أن تمشي ليلا أو ترتدي تلك الملابس. من المهم أن نؤكد أنه في بعض الأحيان يمكن أن نحاول منع الحالات عن طريق المشي في جماعات أو خلال النهار (لسلامتنا)، ولكن الفتاة ليست ملامة أبدا في هذا الوضع. قرر الجاني الاقتراب منها وهو المسؤول وهذا لايتعلق بما تلبسها، قد يحصل ذلك لفتاة او امرأة تلبس نوعا مختلفا من الالبسة).

السيناريو ٣: الزوج والزوجة يتجادلون لأن الزوجة لم تطه العشاء. الزوج يدفع الزوجة ويؤذي ذراعها. من المسؤول؟ (يمكن ان يقلن إن المرأة هي المسؤولة لانها لم تقم بفعل ما كان متوقعا منها فعله. من المهم أن نقول لهاانها غير ملامة تحت أي ظرف من الظروف لتعرضها للضرب من قبل زوجها. هناك طرق مختلفة لحل المشاكل والتي لاتحتوي على العنف).

السيناريو ٤: صبي يسير إلى البيت من المدرسة. توقف في متجر لشراء المشروبات الغازية. عندما غادر المحل طلبت منه مجموعة ان يعطيهم الصودا. قال الولد لا وبالتالي فإن المجموعة انهالوا عليه بالضرب. من المسؤول؟ (يمكن القول أن الصبي كان يجب أن يعطي الصودا لهم. من المهم القول أنه حتى لو كان الصبي لم يعط الصودا، فلا يمكن توجيه اللوم اليه لقد قررت المجموعة التصرف بهذه الطريقة).

النقاط الرئيسية:

- لا يلقى اللوم على الناجي من الاساءة التي تحدث لهم أبدا. حتى لو كان بعض الناس يظنوا أن الناجين يمكنهم فعل شيئ لمنع الإساءة من الحدوث، فإنه من المهم أن نفهم أن الجاني لديه خيار عدم الاعتداء والمسؤولية تقع دائما على عاتق مرتكب الجريمة.
- إذا تعرضت فتاة للاساءة، فذلك ليس ذنبها على الاطلاق. على الفتاة أن تخبر الشخص الذي تثق به في أنها تتعرض للاساءة وانها قد تحتاج الى مساعدة لوقفها.

اسأل: من الذي يمكن للفتاة التحدث معه اذا ما مرت بتجربة اي نوع من العنف؟

- إذا لم تعرف فتاة لمن تقول، فالباحثة الاجتماعية و اخصائي الحالة في المساحة الامنة يمكن أن يساعدانها. أنهم سيبقيان على كل شيء تقوله الفتاة سرا وسوف يساعدان الفتاة على التوصل إلى خطة لمحاولة الحفاظ على سلامتها.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

فهم ألانواع مختلفة من العنف: المراهقات الأكبر سنا

الهدف: لمعرفة المزيد عن ألانواع المختلفة من العنف
المواد: ورق رسم بياني واقلام الماجك، الملصقات
ملاحظة الميسر: تحتاج الفتيات إلى أن يتذكرن: • ليس هناك شكل من أشكال الإساءة تحدث عن طريق الصدفة. • الإساءة ليست خطأ الشخص المساء اليه. • احدى أسباب الاساءة الى شخص آخر هو للسيطرة عليهم. بعض المسيئين يستخدمون قوتهم البدنية لاجبار شخص آخر لأداء أفعال جنسية. • يمكن أن تحدث الإساءة مرة واحدة أو عدة مرات من قبل نفس المعتدي. • في كثير من الأحيان الاساءة هو نمط متكرر على مر الزمن. قد تكون بعض الفتيات في الجلسة مررن بالإساءة أو يعرفن شخصا ما لديه تلك التجربة. يجب إيلاء اهتمام وثيق للسلوكيات والتعليقات من الفتيات. لاحظي التي تبدو هادئة، منسحبة أو تبدو منزعجة و / أو عدوانية. تأكدي من المتابعة مع تلك الفتيات بعد الجلسة .
استعراض الجلسة السابقة

أنواع العنف (٤٥ دقيقة)

قل: نحن اليوم بصدد الحديث عن موضوع صعب. نحن سنناقش العنف وخاصة العنف ضد النساء والفتيات. دعونا نتذكر اتفاقات المجموعة التي نوقشت في الاجتماع الأول.

- العنف وسوء المعاملة يمكن أن يحدث لأي شخص، رجل، امرأة، طفل، أو فتاة ولكن العنف يحدث للإناث في كثير من الأحيان اكثر من الذكور.
- إذا ارادت الفتيات مناقشة التجارب الشخصية للعنف، فيمكنهن لقائي في أي وقت بعد انتهاء الجلسة حتى نتمكن من مناقشة في المساحة الخاصة.

افعل: اعرض على الفتيات المصدر الذي يسمى ب "انواع العنف" واطلب منهن شرح مايجرى في كل واحدة من هذه الصور.

افعل: اعطِ الفتيات الفرصة لشرح كل صورة.

افعل: عندما تنتهي الفتيات، قل لهن بانك سوف تشرح القصة في كل واحدة من الصور.

الصورة ١:

قل: روزانا تسير في الشارع وترى مجموعة من الصبية واقفين خارج محل. انها تعبر الطريق لأنها تريد تجنبهم. يبدأون بالصراخ في وجهها، قائلين أشياء عن طريقة سيرها والطريقة التي ترتدي بها الملابس والكيفية التي تظهر بها.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لماذا لا؟

قل: هذا هو نوع من العنف يسمى بالعنف العاطفي: عندما يقوم شخص ما بجعل شخص آخر يشعر بالخوف من خلال الكلمات التي يستخدمها. ومن الأمثلة على ذلك: تهديد بضرب شخص ما، الصراخ أو الصياح، قول الأشياء المؤذية، أو قول لشخص انه بلا قيمة أو غبي (كما هو الحال في قصة أحمد وسارة). منع شخص من رؤية عائلته او الأهل أو الأصدقاء. التعليق على مظهر الفتاة أو أي شيء متعلق بجسدها.

الصورة ٢:

قل: والدي ميرال يمنعنها من الذهاب إلى المدرسة لأنهم يعتقدون ان المدرسة غير مهمة بالنسبة للفتيات. في يوم ما، حاولت ميرال التحدث إلى والديها حول الذهاب إلى المدرسة. وقالت والدتها لها ان اخوانها فقط مسموح لهم الذهاب إلى المدرسة و ان التحاقها بالمدرسةلا يفيدها بشيء.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لماذا لا؟

قل: هذا نوع من أنواع العنف يدعى الحرمان من الفرص: أمثلة على ذلك تشمل منع الالتحاق بالمدرسة فقط لأنها فتاة، أو اذا لم تقدم الاحتياجات الأساسية مثل المياه، الغذاء والمأوى فقط لأنها فتاة. عدم السماح بالذهاب إلى الطبيب لأنها فتاة.
* الحرمان لأسباب أخرى مثل عدم وجود المال أو السلامة يختلف عن الحرمان من شيء بسبب كونها فتاة.

الصورة ٣:

قل: سميرة ١٥ سنة. في يوم من الايام عندما عادت إلى البيت من منزل صديقتها قالت لها والدتها أن عليها أن تتزوج في الأسبوع المقبل بالرجل الذي طلب أن يتزوجها. سميرة لا تريد الزواج من هذا الرجل ولكن قال والداها أنها ليس لديها خيار اخر سوى الزواج.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لماذا لا؟

قل: هذا هو نوع من أنواع العنف يدعى الزواج القسري: عندما يجبر شخص ما أن يتزوج عندما لا يريد الزواج وليس لديه الخيار في هذا القرار.

الصورة ٤:

قل: أم وأب ايرا يتجادلون الكثير في البيت. في يوم ما، استيقظت ايرا ليلا على سماع صوت والديها يصرخون. ذهبت لرؤية ما كان يحدث وشاهدت ضرب والدها لوالدتها.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لماذا لا؟

قل: هذا نوع من العنف الجسدي: وتشمل الأمثلة الضرب و الدفعو استخدام القوة لإيذاء أو مسك شخص أو استخدام أي نوع من الادوات (أي الأيدي، العصا، الأدوات المؤذية) لإيذاء شخص ما.

الصورة ٥:

قل: نالين تذهب دائما إلى نفس المتجر لشراء الخبز. في يوم من الايام عندما حاولت نالين دفع ثمن الخبز قال صاحب المتجر انها لا تحتاج الى الدفع. تكررالشيء نفسه بعد اسبوع، كانت نالين سعيدة لأنها وفرت بعض المال. ولكن في المرة الثالثة عندما ذهبت طلب صاحب المتجر من نالين ان تكون صديقته. عندما قالت لا، قال لا يمكن لها أن تقول لا لأنه أعطاها الخبز مجانا.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع، إن لم يكن، لماذا لا؟
هذا هو نوع من العنف يسمى العنف الجنسي: من الأمثلة على العنف الجنسيهي الاغتصاب و خدمات جنسية مقابل المساعدة والتقبيل / اللمس غير المرغوب فيه وختان الإناث.
نصيحة الميسر: اعتمادا على مستوى نضج المجموعة وفهمها، يمكك استخدام التعريف التالي لاعطاء مزيد من المعلومات.

التعريف: اي فعل جنسي مع طفل من قبل بالغ او طفل اخر لديه السلطة على الطفل. ويشمل هذا لمس الاعضاء التناسلية او الاجزاء الخالصة من جسم الطفل لاغراض جنسية، او جعل طفل يلمس الاعضاء التناسلية لشخص اخر او يلعب العاب جنسية، او ولوج اشياء او اجزاء الجسم في داخل مهبل او شرج او فم طفل لاغراض جنسية .[٤٦]

قل: يعود ملكية جسم الشخص لنفسه/ لنفسها وليس لاي احد الحق في الحاق اذى بجسم شخص اخر. اذا تعرضت فتاة الى هذا النوع من العنف، يجب عليها التحدث مع شخص تثق به ويجب ان تعرف ايضا بان ما حدث ليس بخطأها

إلقاء اللوم (٣٥ دقيقة)

قل: في بعض الأحيان، عندما تواجه فتاة نوعمن أنواع العنف التي ذكرناها، فإنها قد لا ترغب في مناقشة الأمر مع أي شخص.

اسأل: ماذا يمكن أن يكون بعض من الأسباب التي تجعل الفتيات يبقين هذه المعلومات لأنفسهن؟ (لا يعرفن بمن يثقن، خائفات من انتشار الخبر ، حكم الناس، يعتقدن بانهن يكن ملامات).

اسأل: ماذا يمكن أن تكون الأسباب التي تجعل من المفيد أن نشارك هذه المعلومات مع شخص موثوق به؟ (تشعرين بأنك لست وحدك، وأنها يمكن أن تساعدك على إيجاد الحلول ووضع خطة).

اسأل: هل يلام الناجيمن العنف لاي سبب من الاسباب لما تعرض له من العنف؟ (وضحي ابدا لا يمكن ان يكون العنف بسبب خطأ الناجي)

اشرح: ستبدأ الفتيات بالتجوال في الغرفة وياخذن كل المساحات في الغرفة، قولي لهن بانك ستقرأ عليهن بعض السيناريوهات. وسوف تسألين سؤالا عن كل سيناريو. على كل فتاة ان تفكر في اجابتها عند سيرها في الغرفة، وعندما تقرر الفتيات حول اجوبتهن سوف يتوقفن عن السير في الغرفة. وعندما تتوقف جميع الفتيات، اسألي عددا قليلا منهن ان يعرضن اجوبتهن والاسباب وراء اجوبتهن.

السيناريو ١: رجل نسي هاتفه على طاولة في مطعم. شخص يسرق الهاتف. من المسؤول؟ (تقع المسؤولية على عاتق الشخص الذي أخذ الهاتف، لأنه قرر ذلك).

السيناريو ٢: فتاة تمشي الى المنزل في وقت متأخر من الليل. وهي ترتدي سراويل ضيقة. رجل يأتي ويحاول الامساك بها، تمكنت هي من الهرب. من المسؤول؟ (قد تقول الفتيات أن الفتاة لا ينبغي أن تمشي ليلا أو ترتدي تلك الملابس. من المهم أن نؤكد أنه في بعض الأحيان يمكن أن نحاول منع الحالات عن طريق المشي في جماعات أو خلال النهار (لسلامتنا)، ولكن الفتاة ليست ملامة أبدا في هذا الوضع لقد قرر مرتكب العنف الاقتراب منها، وهو المسؤول).

السيناريو ٣: الزوج والزوجة يتجادلون لأن الزوجة لم تطهو العشاء. الزوج يدفع الزوجة ويؤذي ذراعها. من المسؤول؟ (يمكن ان يقلن إن المرأة هي المسؤولة لانها يجب ان تقومبأعمالها. من المهم أن نقول لهن هي غير ملامة تحت أي ظرف من الظروف لتعرضها للاعتداء الجسدي من قبل زوجها. هناك طرق مختلفة لحل مشاكل).

[46] Caring for Child Survivors of Sexual Abuse Guidelines IRC/UNICEF

السيناريو ٤: صبي يسير إلى البيت من المدرسة. توقف في متجر لشراء المشروبات الغازية. عندما غادر المحل طلب منه مجموعة ان يعطيهم الصودا. قال الولد لا، وبالتالي فإن المجموعة انهالوا عليه بالضرب. من المسؤول؟ (يمكن القول أن الصبي كان يجب أن يعطي الصودا لهم. من المهم القول أنه حتى لو كان الصبي قد فعل ذلك فانه لا يمكن توجيه اللوم اليه، فقد قررت المجموعة التصرف بهذه الطريقة).

دردشة الفتيات: ماذا يمكن لفتاة ان تفعل اذا ما تعرضت للعنف؟

النقاط الرئيسية: لا يلقى اللوم على الناجي من الاساءة التي تحدث له أبدا. حتى لو كان بعض الناس يظنوا أن الناجين يمكنهم فعل شيئ لمنع الإساءة من الحدوث فإنه من المهم أن نفهم أن الجاني لديه خيار عدم الاعتداء والمسؤولية تقع دائما على عاتق مرتكب العنف.

- إذا تعرضت فتاة للاساءة انه ابدا ليس بذنبها. على الفتاة أن تخبر الشخص الذي تثق به في أنها تتعرض للاساءة وانها قد تحتاج الى مساعدة لوقفها.
- إذا لم تعرف فتاة لمن تقول فيمكن للباحثين الاجتماعيين في المساحة الامنةان يساعدوها. أنهم سيبقون على كل شيء تقوله الفتاة سرا وسوف يساعدوهاللتوصل إلى خطة لمحاولة الحفاظ على سلامتها.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

ماذا يمكن للفتيات ان يفعلن إذا ما تعرضن للعنف؟

الأهداف: مساعدة الفتيات على وضع استراتيجيات لسيناريوهات محتملة التي قد تواجههن
المواد: ورقة اللوح القلاب ، اقلام الماجك، السيناريوهات
استعراض الجلسة السابقة

كيف نقول لا (١٥ دقيقة)

افعل: اطلب من الفتيات الوقوف في دائرة.

قل: بعد ٣، نحن جميعا نصيح 'لا' باعلى صوتنا.

افعل: عند انتهاء الفتيات، اطلب منهن أن تصيح كل واحدة منهن 'لا' بشكل فردي.

اسأل:

- كيف تشعر حين تصيح "لا"؟
- في حالة الشعور الفتيات بالتهديد من قبل شخص ما، هل يمكن أن لا يكون الصراخ أمرا مفيدا ؟

اشرح: إذا كان ام يكن هناك أحد قريب يسمع صراخ الفتاة، فإنه قد لا يكون الصراخ مفيدا وقد يزعج المعتدي ويجعلهاكثر عدائيا.

استجابة (٣٥ دقائق)

افعل: تقسيم الفتيات إلى ثلاث مجموعات واطلب من فتاة واحدة التطوع لقراءة السيناريوهات (إذا لم تكن بين فتيات المجموعة من يمكنها القراءة ، اقرئي السيناريو للمجموعة).

اطلبي منهن مناقشة الخطوات التي سيتخذنها للتعامل مع السيناريو الذي أعطي لهن.

- كيف يجب ان يكون ردة فعل الفتاة في هذه الحالة؟
- هل لها ان تخبر أحدا؟ من؟ ماذا يمكن أن تقول؟

عندما ينتهين، يمكنهن وصف السيناريو والحلول إلى المجموعة الكبيرة.

يتم اتباع نادية وصديقاتها من قبل بعض الرجال في الطريق إلى المدرسة. يبدأ الرجال بقول تعليقات حول الطريقة التي ترتدي الفتيات بها الملابس ، والطريقة التي يتحدثن بها. هم وقحون للغاية. نادية وصديقاتها بدأن يشعرن بالخوف. (فكر في خطة السلامة / طرق أكثر أمانا)

- **الفتيات الاكبر سنا:** انتقلت ربيعة وأخواتها إلى قرية جديدة مع والدتهن. ليعشن مع شخص لهن به علاقة قربى بعيدة. يجعل هذا الشخص ربيعة تشعر بعدم الارتياح للغاية وهي لا تحب أن تكون وحدها معه وتحاول تجنب هذا بقدر الإمكان. (فكر حول كيفية تجنب بقاء وحدها معه).

- **الفتيات الاكبر سنا:** وضع مايا في المنزل أمر صعب للغاية. هي تعيش مع والدتها والأخوات الأصغر منها سنا ووالدتها مريضة جدا ولا يمكنها الذهاب إلى العمل. شخص ما اكبر بكثير في المجتمع يجعل مايا تشعر بعدم الارتياح، يقول لها أنه يريد أن يساعد. ويقول اذا اصبحت صديقته فانه سوف يساعدها وعائلتها. (فكر ممن يمكنها الاستشارة).

- **الفتيات الاصغر سنا:** تعيش ربيعة في مخيم، وعندما تذهب الى المراحيض في الليل، تشعر بقلق في بعض الاحيان لانه ابواب المراحيض لا تنغلق بشكل جيد. (بلغي هذه القضية الى شخص ما، اذهبوا الى المراحسض في مجموعات).

- **الفتيات الاصغر سنا:** تريد مايا ان تذهب الى المدرسة ولكن لايسمح لها بذلك. ارغمت على ان تبقى في البيت في وقت يذهب فيه كل اخوانها واخواتها الصغار الى المدرسة. (تحدثي الى اخصائية اجتماعية/ مسؤولة الملف، حاولي ان تتفاوضي مع الوالدين، تحدثي الى شخص بالغ موثوق به).

دردشة الفتيات: هل هذه حالات واقعية لما تمر بها الفتيات في الواقع؟ ما هي الحالات الأخرى التي تواجهها الفتيات وكيف يمكن أن تستجيب لها؟

النقاط الرئيسية:

يجب أن تحاول الفتيات العثور على شخص ما يثقن به لمناقشة القضايا المتعلقة بالعنف التي قد يواجهنها. يمكنهن أيضا التحدث إلى الباحث الاجتماعي أو الاتصال على الخط الساخن.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

ختان الإناث

الأهداف: فهم ما هي آثار ختان الإناث ومن أين تحصل على المساعدة
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، رسم بياني للمهبل
ملاحظة الميسر: هذا الموضوع يحتاج فقط إلى أن يطرح مع الفتيات إذا كانت ختان الإناث قضية في مجتمعهن. وليست هناك الحاجة الى طرح ذلك الموضوع مع الفتيات اذا لم يكن ذلك ممارسة تقليدية. ويجب ايضا ان لايتم طرحه مع فتيات قد ارغمن على الختان من قبل اشخاص خارج مجتمعاتهن لان هذا الموضوع لايتعلق بثقافتهن وتقاليدهن.
استعراض الجلسة السابقة

ماهي التقاليد؟ (٢٠ دقيقة)

تطلب:

- ماذا يعني العادات والتقاليد بالنسبة لك؟ [ثمة اعتقاد أو سلوك ينتقل ضمن مجموعة أو مجتمع له معنى خاص ومكانة في الماضي.]
- هل التقاليد سهلة التغيير؟ [لا]

اسأل:

- هل أي من هذه العادات والتقاليد ضارة؟ ما هي بعض التقاليد الضارة؟ [على سبيل المثال زواج القاصرات، تفضيل الابن، نظام المهور، ختان الإناث، إلخ]

التعريف بختان الاناث(٢٠ دقيقة)

اسأل:

- ما هو ختان الإناث؟ [ختان الإناث عبارة عن قطع الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة أو الفتاة.]

ذكري الفتيات بالأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى التي تمت مناقشتها في جلسة الصحة الانجابيةالسابقة ، واعرضي لهن مخطط المهبل.

- ما هي أسماء الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى؟ [الشفرين الصغيرين، البظر، ومجرى البول]

مناقشة قصة ختان الإناث (٣٥ دقائق)

اقرئي: أمينة اصبحت للتو ١١ سنة. قالت لها والدتها أن في غضون بضعة أسابيع، أمينة ستكون عليها زيارة الممرضة لقطع جزء من الجزء الخاص لانها جزء من العادات والتقاليد.

اسأل: هل سمعت قصصا مشابهة في مجتمعك؟

اقرئي: قالت والدة أمينة لها أنه من المهم بالنسبة لأمينة القيام بذلك لأنه انلم تفعله لا أحد سيتزوجها ، ولن تكون قادرة على إنجاب الأطفال وسوف تكون غير نظيفة إذا لم تقم بالختان.

اسأل: هل سمعت أشياء مماثلة حول ختان الإناث؟ ما هي الأشياء الأخرى التي سمعت؟

اقرئي: أمينة لا تريد أن تختن، وقالت انها مضطربة وتريد الحصول على المزيد من المعلومات. اخبرتوالدتها حول مخاوفها ولكن والدتها فقالت لها ان هذه هي ثقافتنا لذا فعليها ان تفعل ذلك.

اسأل: هل سمعت عن الفتيات اللواتي لا يريدن ان يختن؟ ماذا يحدث لهؤلاء الفتيات؟

اقرئي: أمينة تتحدث إلى أحد العاملين الصحيين الذي يعطيها الحقائق حول ختان الإناث. العامل الصحي يقول لأمينة:

- تكون الفتيات في خطر فقدان الدم (النزف) والإلتهاب أثناء وبعد إجراء عملية ختان
- الفتيات المختونات يكن في خطر أكبر من المضاعفات أثناء الولادة
- الختان ضد حقوق الطفل
- ختان الإناث ليس ممارسة دينية بل ممارسة تقليدية
- غير قانوني في اقليم كوردستان العراق
- الألم أثناء الحيض، والتبول

اسأل: ماذا يمكن لفتاة ان تفعل إذا كانت قد ختنت وواجهت مشاكل صحية؟ (عليها أن تذهب إلى أقرب عيادة صحية. يمكن للفتاة أيضا استشارة زميلاتها اللواتي يمكن أن يدعمنها في استخدام هذه المرافق الصحية).

دردشة الفتيات: ما الذي يمكننا القيام به لرفع مستوى الوعي حول ختان الإناث في مجتمعاتنا؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

زواج الاطفال

الأهداف: فهم ما هي آثار ختان الإناث ومن أين تحصل على المساعدة
المواد: ورقة اللوح القلاب واقلام الماجك، الملصقات
ملاحظة الميسر:تم تصميم الجلسات للفتيات غير المتزوجات. سيكون المحتوى حساسا للفتيات اللاتي تزوجن لتوهن.
استعراض الجلسة السابقة

ماذا يعني الزواج؟ (٤٥ دقيقة)

قل: نحن اليوم سوف نتحدث عن الزواج.

اسأل:

- ما هو الزواج؟
- ما هي بعض الأسباب التي تجعل الفتاة تتزوج؟

قل:

- الزواج هو شيء يفعله كثير من الناس.
- إنه جمع شخصين معا لبدء حياة وعائلة معا
- يمكن للزواج أن يكون أمرا جيدا، ويمكن أيضا أن يكون صعبا جدا.
- من المهم جدا أن نفهم المسؤوليات التي تجلبه الزواج.

افعل: قم بتقسيم الفتيات الى مجموعتين. تقوم مجموعة برسم/كتابة قصة عن يوم في حياة فتاة متزوجة. وتقوم المجموعة الاخرى برسم/كتابة قصة عن يوم في حياة فتاة غير متزوجة.
كيف تعيش يومها، ما لديها من الأعمال ، هل لديها وقت فراغ لنفسها، من الذي يجب عليها رعايته، ما هي مسؤولياتها الأخرى؟

افعل: عند انتهاء الفتيات، اطلب منهن ان يعرضن قصتهن على المجموعة الكبرى.

اشرح: هناك العديد من المسؤوليات التي تأتي مع الزواج واذا كان الفتاة غير مستعدة جسديا وعقليا، يمكن أن يكون هذا وقتا صعبا للغاية بالنسبة لها.

قصص الزواج المبكر: (٣٠ دقيقة)

قل:

- هناك أشياء مهمة جدا بالنسبة للفتيات يجب عليهن القيام بها قبل زواجهن.
- يمكن أن يكون الزواج وبناء ألاسرة صعبا، ولكي يكون الزواج ناجحا هناك الكثير من المعلومات يجب معرفتها.

افعل: قم بتقسيم الفتيات الى ثلاث مجموعات واعط سيناريو الى كل مجموعة. اطلب منهن التفكير في اي نصائح يمكنهن اعطائها الى الفتاة التي في هذه الحالة.

السيناريو ١: قصة سهى

عندما سألني والدَي إذا كنت أريد أن أتزوج، قلت: نعم! أردت أن احصل على فستان زفاف لطيف واردت الاحتفال. اعتقدت أيضا اني أود أن احصل على المزيد من الحرية عندما اتزوج. ولكن عندما تزوجنا، قيل لي ان اطهو الطعام وانظف كل الوقت. كان لدي أطفال ولم يكن لدي الوقت للقيام بأي شيء آخر. كنت متعبة واشتقت الى حياتي القديمة.

اسأل: تخيلن أنكن أصدقاء سهى وقبل زواجها اخبرتكن عن خطتها للزواج. ما كانت النصيحة التي يمكن أن تعطينها لها عن زواجها؟ (أعط المجموعات بضع دقائق للمناقشة، ثم اطلب منهن تقديم إجاباتهن).

النقطة الأساسية: عندما تتزوج الفتاة، قد لا تملك أي وقت لصديقاتها وأنها قد تجد صعوبة في تربية الأطفال. ربما تشعر الفتيات بالحزن والوحدة. وربما تعاني الفتيات أيضا من مشاكل صحية بسبب الحمل.

السيناريو ٢: قصة حنان

تزوجت في سن ١٦ سنة لأن الحياة كانت صعبة في المنزل. عائلتي لا يمكنها تحمل ذهابي إلى المدرسة وليس لديهم ما يكفي من المال لرعايتي ورعاية إخوتي. حتى جعلوني اتزوج. اصبحت حاملاًعلى الفور وكان حملي ليس سهلا.

اسأل: تخيل أنكن صديقات حنان وأنها تأتي لتقول لكن ان والديها يريدان لها أن تتزوج. ما النصيحة التي تقدمنها لها؟ (إعطي المجموعات بضع دقائق للمناقشة، ثم اطلب منهن تقديم إجاباتهن).

النقاط الرئيسية:

- الفتيات الصغيرات (اقل من ١٨سنة) لم يتطورن جسديا كالبالغات. أجزاء من أجسامهن لا تزال تنمو، أجزاء مثل الحوض الذي تحتاج إلى أن ينمو بشكل كامل لتكون قادرة على وضع طفل سليم.
- الفتيات الصغيرات أكثر عرضة لخطرانواعفقرالدموالاضطرابات اثناء الحمل التي يمكنها أن تؤدي إلى الإرهاق و الاصابة بالامراضوقضايا صحية اخرى.
- الفتيات الصغيرات هن أيضا عرضة لولادة الأطفال في وقت مبكر جدا قبل ان يكون الطفل مستعدا للولادة.

السيناريو ٣: قصة علية

تزوجت علية عندما كان عمرها ٢٤ عاما. أنهت تعليمها وقالت انها مستعدة لتحمل مسؤولية الزواجوقد نما جسدها بالكامل لتكون قادرة على إنجاب الأطفال. تأكدت علية من أن جميع أولادها سيكونون قادرين على الحصول على التعليم وكانت قادرة على تثقيفهم حول العديد من الأمور الهامة في الحياة.

أسأل:

لماذا انتظرت علية قبل ان تتزوج؟ ما هي الاشياء التي حدثت في حياتها وجعلتها تتزوج في وقت لاحق؟ مالذي يمكننا فعله لتشجيع المزيد من الفتيات على الزواج في وقت لاحق؟ (فكر في اقناع الوالدين، العواقب طويلة الامد، الخ).

قل:

- يجب أن تنمو الفتاة وتتطور وتصبح جاهزة وقادرة على تحمل مسؤولية المنزل وتربية الأطفال.
- يجب ان تتزوج الفتاة إذا أرادت عند اخذ حقوقها كاملة في التعليم والعمل. ستعرف نفسها على نحو أفضل إذا تزوجت في وقت لاحق.

اسأل: في حالة اجبرت الفتاة على الزواج، من الذي تستطيع أن تطلب منه المساعدة؟

حقوق الفتيات في العراق

الحد الأدنى لسن الزواج في العراق هو ١٨ سنة. في بعض الأحيان، قد يستخدم صناع القرار جزء معين من قانون زواج الفتيات في سن اقل من ١٨. ويتم ذلك أحيانا من خلال القانون في حكومة اقليم كوردستان حيث يمكن للفتيات الزواج بين ١٦-١٧ سنة إذا ابدى الوصي القانوني موافقته على الزواج ولبقية العراق هو بين ١٥-١٧. واذا ما تم من خلال المحاكم، لدى الفتاة الفرصة لتعطي الموافقة من عدمها على الزواج.

اشرح: اطلبمن اختصاصي الحالة لشرح إدارة الحالة والخدمات الموجودة في المساحة الامنة.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

التحديات التي تواجهنا و حلولنا لها

الاهدف: تحديد المخاطر المحتملة في البيئة المحيطة بهن. تحديد القضايا الرئيسية للسلامة وكيفية البقاء آمنات في بعض الحالات الشائعة
المواد: ورقة اللوح القلاب، الاقلام الماجك، ورقة A٤، الاقلام الملونة واقلام الرصاص، خرائط السلامة، الورق
استعراض الجلسة السابقة

المكان الذي نعيش فيه (٥٠ دقيقة)

قل: كثير من الفتيات في عمركن يمكن أن يواجهن المواقف الصعبة التي يمكن أن تؤثر على سلامتهن. اليوم سوف نفكر في طرق يمكن أن تساعد الفتيات على حماية أنفسهن بشكل أفضل.

افعل: قسمي الفتيات إلى مجموعات على أساس مدى قرب عيشهن من بعض. اطلبي منهن أن يرسمن خريطة المكان الذي يعيشن فيه (الأماكن الذي يزورونها كثيرا في حياتهن اليومية). أن يكون الحد الأقصى من ٥-٦ فتيات في كل مجموعة بحيث يمكن للجميع الوصول بسهولة اليالخريطة.

قل: تخيلي أنك على رأس تلة كبيرة وتشاهدين مجتمعك من فوق. أين هي الأماكن التي تزورينها والطرق التي تمشين عليها؟ بدءا من منزلك وبما في ذلك جميع الأماكن التي تزورينها خلال النهار.
اذهب من خلال الخطوات مع الفتيات.

افعل: اطلب من كل واحدة منهن وضع منازلهن على الخريطة، عندما يفعلن ذلك اطلب منهن التفكير في وقت الخروج من منازلهن والأماكن التي يشاهدنها على طول الطريق واطلبي منهن إضافة هذه الأشياء واحدة تلو الاخرى.

قل: أريد منكن رسم كل من هذه الأماكن على اللوح الورقي في مجموعتك.

افعل: بمجرد الانتهاء من الرسم، اسأليهن:

أين هي المساحات في المجتمع التي قد لا تشعر الفتيات فيها بالآمان؟ اطلب منهن وضع Xفي تلك الأماكن.
وبمجرد الانتهاء، اطلب منهن تضليل الأماكن التي يشعرن فيها بالأمان (بلون مختلف)

افعل: إحضري الفتيات إلى المجموعة الأوسع عندما ينتهين واطلبي منهن عرض خرائطهن.

اسأل:
- ما الذي تعلمته حول قضايا مختلفة لسلامة الفتيات في المكان الذي تعيشين فيه؟
- ما الذي يمكن للفتاة فعله لحماية نفسها في هذه الحالات؟

افعل ولا تفعل (٣٠ دقيقة)

قل:

- الشعور بالأمان مهم للجميع ولكن في بعض الأحيان يمكن للفتيات أن تكون أكثر عرضة للخطر من النساء والصبيان أو الرجال.
- ولكن الفتيات قويات.
- وهن يعرفن كيفية مساعدة بعضهن البعض ويرغبن بالحفاظ على أنفسهنو على الذين يهتممن بهم آمنين.
- في الجلسة الماضية ذكرت العديد من الفتيات الأماكن غير الآمنة لهن في المجتمع.

افعل: اطلب منهن العودة إلى مجموعة الجلسة السابقة. اطلب منهن اختيار حالة واحدة عرفوها على خرائطهن كونها غير آمنة.

قل: بمجرد اختيار حالة واحدة وتحديدها كمكان غير آمن، فكري في الأشياء التي يمكن للفتيات القيام بها لحماية أنفسهن من هذه المخاطر.

افعل: اطلب منهن عرضها على المجموعة والتأكد من أنك توضحين أية استراتيجيات خطرة (حمل السكين، المواجهة، قتله، وقتل نفسي، عدم التكلم، استجابة رغباته، وتغيير طريقة لبسي).

تعزيز استراتيجيات جيدة (اخبار شخص اثق به، اخبار اخصائي الحالة ، الاتصال برقم الخط الساخن، الصراخ، لا تكن وحدها في وسائل النقل العام، اطلب من صديق / قريب أن يأتي معي).

وفيما يلي قائمة من افعل ولا تفعل، ذكري الفتيات بالنقاط التي لم يذكرنها.

افعل	لا تفعل
دائما اجعلي شخص تثقين به يعرف أين أنت ذاهبة، ووقت رجوعك الى المنزل	المشي لوحدك في الليل.
المشي في المناطق المضاءة جيدا مع الكثير من الناس. تجنبي المناطق الهادئة المظلمة، وخاصة الذهاب إلى المرحاض ليلا.	الركوب مع الغرباء.
إزالة أو إخفاء الأدوات الضارة التي يمكن أن تستخدم لإيذاء شخص ما.	أخبار الغرباء تفاصيل شخصية عن نفسك (مثل المكان الذي تعيشين فيه أو تعملين، رقم الهاتف
تحركي باتجاه مكان حيث يمكنك الهروب أو يسمعك فيها الآخرون.	دعوة الغرباء أو اناس لا تعرفيهم ان يدخلوا المنزل وخصوصا عندما تكن وحيدات.
الاتفاق مع الأصدقاء / الأخوات / الخ. لاصدار صوت معين عند الحاجة للمساعدة.	حمل الكثير من المال أو الأشياء الثمينة معك.
إذا كان عليك زيارة شخص ما يجعلك تشعرين بعدم الارتياح، اسأل أختك / شخص موثوق به للحضور معك.	القيام بأشياء التي تجعلك تشعرين بعدم الارتياح وحتى ان حاول أصدقائك اقناعك بأنها فكرة جيدة.
اسمحي لشخص تثقين به معرفة ما إذا كان أي شخص في المجتمع يجعلك تشعرين بعدم الارتياح	قبول الهدايا من الناس الذين قد يحاولون يطلب خدمات منكن.

دردشة الفتيات: إذا لم تكن الفتيات متأكدات حول ما يجب القيام به، من الذي يمكنهن ان يطلبننصيحته (التأكد من ذكرهن اخصائي حالة اوالباحثة الاجتماعية).

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

أشخاص أثق بهم (شبكة سلامتي)

الأهداف: تعريف شبكة السلامة الشخصية. فهم ما هي إدارة الحالات
المواد: والمواد: مواد الايضاح، ورقة اللوح القلاب، الاقلام الماجك، ورقة A٤، الاقلام الملونة واقلام الرصاص
ملاحظة الميسر: يمكن تنفيذ هذه الجلسة مع الفتيات في اي وقت بعدما قد تم بناء الثقة. يمكن ان تنفذ حول قضية محددة او مرة في الشهر مع مجموعة من الفتيات. ويمكن ان تنفذ مع الفتيات اللاتي يحضرنالجلسات اوالفتيات التي عادة لايحصلن على الجلسات التي في الدليل.
استعراض الجلسة السابقة

شرح إدارة الحالات (٢٠ دقيقة)

قل: اليوم نحن نذهب إلى استخدام خيالنا. أريد منكن أن تمشين في الغرفة دون النظر إلى بعضكن البعض. دعونا ننسى أننا في هذا الموقع ونحاول متابعة القصة التي ساقولها لكن الآن ...

نصيحة الميسر: إعطي الفتيات في النشاطالتالي بعض الوقفات بين كل جملة حتى يتمكن من اخذ وقتهن لتخيل ما تقولي لهن.

دعونا نمشي في أنحاء الغرفة. تخيلي أنك تمشين في الطبيعة. الطقس اليوم مدهش! السماء زرقاء والشمس مشرقة. يمكنك أن تشعرى بالنسيم على بشرتك. يمكنك ان تري البالونات الملونة في السماء. بعض من هذه البالونات صغيرة والبعض الآخر كبير.

حين المشي، أريد من كل واحدة منكن القبض على بالون من الخيط، امسكي بالون صغير إذا كنت تشعرين اليوم انه يوم جيد وبالون كبير إذا كنت لا تشعرين اليوم بالراحة جدا.

نصيحة الميسر: لا تسأل الفتيات تحديد نوع البالون الذي اخترنها.

قل: بعد اصطياد بالون ندعه يذهب مرة أخرى إلى السماء، ونستمر بالمشي حتى يبدأ الجميع بالسير في دائرة واحدة.

اسأل:

- كيف كان شعورك أثناء المشي؟
- ماذا يمكن أن تجعل الفتيات يقبضن على بالون صغير؟ ماذا عن البالون الكبير؟ (ما هي الأشياء التي يمكن أن تجعل الفتاة تشعر بحالة جيدة؟ ما هي الأشياء التي يمكن أن تجعلها تشعرها بعدم الارتياح؟)

اشرح: في بعض الأحيان، تستيقظ الفتيات في الصباح ويشعرن بحالة جيدة جدا. في بعض الأحيان الأخرى، الفتيات يشعرن بمثل الامساك ببالون كبير لأنهن لا يشعرن بالرضا أو الارتياح. قد يكون لهؤلاء الفتيات بعض المخاوف أو التحديات التي يرغبن في الحديث عنها لأن يمكنن ان نحول كل بالون كبير الى صغيرولكن ربما لا يعرفن مع من يمكنهن التحدث.

في برنامجنا، يتم تدريب أي شخص للاستماع إلى هذه الفتيات في مكان موثوق آمن جدا، حيث يمكن لأي فتاة أن تعبر بحرية حول أي شيء تنزعج منه.

الناس اللذين اثق بهم (٤٠ دقائق)

قل: في الجلسة الماضية، تحدثنا عن افعل ولا تفعل للمساعدة في حمايتنا من المخاطر الرئيسية للفتيات في مجتمعنا. الآن نحن سوف نعمل لفهم من هم الناس من حولنا اللذين نثق بهم.

افعل: أعط كل فتاة بعض الاقلام الملونة وورقة A٤.

قل: ارسمي دائرة في الوسط- وهذا هو انت. الآن ارسمي بعض الدوائر حولك. هذه الدوائر هي الناس اللذين تثقين فيهم ويمكنك الرجوع اليهم إذا واجهتك مشكلة. ربما سيكون لديك شخص واحد فقط (دائرة)، ربما ١٠. من المهم أن تضعي كل الناس الذين تثقي بهم هنا.

بجانب هذه الدوائر، يمكنك وضع كيف هؤلاء الناس دعموك (أو رسمه). ربما يمكن لشخص أن يقدم لك المشورةوآخر يمكن أن يعطيك المعلومات وشخص آخرارشدك الى مكان آمن تذهبين اليه إذا كنت بحاجة إلى مساعدة الخ

هذه هي ورقتك، يمكنك إضافة أي شيء تريدينه يمكنك القيام بذلك عن طريق الكتابة أو الرسم.

قل: أنا سأسرد بعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها الفتاة إذا مرت بأي نوع من أنواع العنف التي ناقشناها:

- يمكن للفتاة التحدث مع أحد الوالدين او شخص كبير أو صديق موثوق
- تستطيع الفتاة أن تقول للباحث الأجتماعياو أي شخص آخر تثق به في المساحة الامنة.
- الفتاة التي تعرضت للعنف الجسدي أو الجنسي يجب أن تخبر أحدا تثق فيه أن يساعدها للوصول للرعاية الطبية إذا كانت هناك حاجة (٣ أيام / ٧٢ ساعة) لأن هذا يمكن أن يساعد في منع العواقب المتعلقة بالصحة
- لا ينبغي للفتاة أبدا أن تلوم نفسها لأي عنف / اعتداء مرت به

قل: الآن قد ناقشنا ما يجب القيام به للبقاء أمناًت. على الرغم من أخذ الفتاة هذه التدابير لحماية نفسها انها قد لا تزال تتعرض للعنف. ولكن يمكننا أن نجعل الإحالة إلى اخصائي الحالة لمناقشة هذه القضايا مع الفتيات.

افعل: اطلب من اخصائي الحالة ليشرح بالتفصيل دور اختصاصي الحالة.

افعل: توزيع مواد الـIEC للفتيات ورقم الخط الساخن.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

التربية المالية



من المهم ان توضح للفتيات ماهي اهمية التربية المالية. حتى وان كن لايملكن المال حاليا، فمن الممكن ان يحتجن الى ادارة الاموال في المستقبل ومن المهم لهن ان يتعلمن كيفية فعل ذلك. انها مهارة مهمة.

لماذا التوفير؟

الهدف: سوف تفهم الفتيات أهمية التوفير
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، ورقة A٤، الاقلام الملونة، اقلام الرصاص، خريطة المجتمع, كرة
استعراض الجلسة السابقة

أحلامنا: (١٥ دقيقة)

قل: أريدك أن تغمضي عينيك للحظة فقط، والتفكير في عمرك الآن. كيف سيكون عمرك خلال خمس سنوات؟ التفكير في نفسك بعد خمس سنوات من الآن. اين تعيشين؟ ماذا تفعلين؟

الآن، أنا أريد منك أن تفكري في شيء واحد تريدين تحقيقه في غضون خمس سنوات. هل فهمتي ؟

افعل: تأكد من أن جميع الفتيات قد فكرن في حلم واحد على الاقل. ثم، اسأل ٣-٤ متطوعات لمشاركة أحلامهن.

ثم إجراء الربط بين 'أحلام' الفتيات والتعليم المالي.
قل: الآن أن لدينا كل فكرة عن بعض أحلامنا، أريد من الجميع الوقوف والتصفيق إذا كان تحقيق حلمك سوف يحتاج الى وجود بعض المال.

كما نرى، فإن معظم أحلامنا بحاجة الى بعض المال لتحقيقها. لذلك نحن بحاجة إلى أن نكون ذكيات حول كيفية كسبب و صرفوتوفير المال لدينا حتى يمكن لأحلامنا أن تتحقق.

خطوات التوفير (٣٥ دقائق)

قل: اليوم سنبدأ بالحديث عن وضع المال جانبا لأنه هو المفتاح لتكوني ذكية بشأن تدابير المال. نسمي "وضع المال جانبا" بالتوفير. لذلك دعونا نبدأ مع فعالية قصيرة لمعرفة المزيد عن ما تعنيه إدارة المال حقا

نصيحة الميسر: للعبة أدناه، تأكدي بالابقاء على تحرك المجموعة. إذا وقفت لمناقشة كل جملة فإن الوقت اللازم للفعالية يزداد كثيرا. حافظي على حركة المجموعة للحفاظ على طاقة اللعبة!

قولي: انا سوف اقول سلسلة من التعابير واطلب منكن أن تقفن لكل تعبير صحيح بالنسبة لك.

قفي إذا كنت:
- مشيت الى هنا اليوم
- ترتدين الأخضر
- لم تحتفظي بالمال من قبل
- ترغبين في إنفاق المال

- تعرف كم انفقت على الغذاء في الأسبوع الماضي
- تتمنين أن يكون لك المزيد من المال
- هل توفرين من أجل شيء معين تريدينه
- تعتقدي ان التوفيرمهم
- تعتقدي ان من الصعب توفير المال

اسأل: للواتي منكن يعتقدن أن التوفير مهم ، لماذا يعتقدن ذلك؟
[يساعدك على استخدام المال الخاص بك بشكل أفضل، يساعدك ان تعتمدي اقل على أشخاص آخرين، يجعلك تشعرين بالأمان عندما يكون لديك مشكلة وبحاجة الى المال، ويساعدك على التخطيط للمستقبل، وتحقيق تلك الخطط.]

لماذا توفير المال صعب؟
[ليس لديك دخل منتظم، ليست لديك أية أموال إضافية، تعطين أية أموال متبقية لأولياء الأمور لمصاريف البيت، صرف المزيد من المال على أشياء مثل الحلوى أو الماكياج، لم يكن لديك مكان آمن للحفاظ على المال جانبا.]

ما الذي يجعلك تريدين توفير المال؟
[العناية بالاحتياجات الشخصية، تجنب الاعتماد على أشخاص آخرين، تكوني قادرة على اتخاذ قراراتك الخاصة، مساعدة الأسرة في الاحتياجات المنزلية.]

ما الذي يجعلك لا تريدين توفير المال؟
[الحفظ ليس آمنا، يمكنك أن تفقدي أموالك، والمال قليل جدا للاحتفاظ به، لا أعرف كيفية الحفظ.]

اشرح: إدارة الأموال يشمل جميع هذه الأمور:
- توفير المال
- انفاق المال
- التخطيط لكيفية انفاق أموالك.
- متابعة كيف تم انفاق أموالك.

قل: لان معظمنا ليس لدينا ما يكفي من المال لدفع ثمن كل ما نحتاجه ونريده، علينا وضع خيارات حول ما سنشتري وما لا نشتري. نحاول التوفير لأشياء قد نرغب بها في المستقبل. يمكننا معرفة كيف نمد أموالنا لتغطية النفقات الضرورية التي نواجهها. يمكن أن يكون هذا صعبا.

تمرير الكرة (١٠ دقائق)

افعل: اطلب من المشاركات الوقوف وتشكيل دائرة.
قد تكون الكرة من خيوط او جورب مطوي او ورق مكور) لشخص في الدائرة. تلك الفتاة عليها تكرار جزء البداية من الجملة التي كنت قد بدأت بها و "الجواب"، أو إكمال الجملة.

على سبيل المثال: الميسر: "الفتيات من عمري يوفرن المال ل... '
الفتاة: الفتيات من عمري يوفرن المال لشراء قميص جديد

بعد الإجابة، فإن أول فتاة ترم الكرة إلى فتاة أخرى في الدائرة التي لتكرار نفس جملة البداية وتضيف لها نهاية خاصة.
اللعبة ستنتهي عندما لا تبقى لدى الفتيات مزيد من الأفكار لاقتراحها.

قل: الفتيات في عمري يوفرن المال لـ________________

ما هي أولوياتك؟ (٣٠ دقيقة)

اشرح: لقد عينت العديد من الأسباب المختلفة للتوفير. معظمها لها علاقة بواحدة من "الأسباب الرئيسية" التالية (أو "الفئات") للتوفير.

١. السبب الرئيسي الأول هو: شخصي أو عائلي الاستخدام، الذي يمكن أن يشمل الغذاء والملبس والإيجار أو وجبات خفيفة. ما هي الأمثلة الأخرى لـ"الاستخدام الشخصي أو العائلي"؟ [مناشف صحية، غسول، كتب، الخ]

٢. والسبب الرئيسي الثاني هو: حالات الطوارئ، تلك الأحداث غير المتوقعة التي نحن بحاجة للتعامل معها مباشرة. بعض الأمثلة على ذلك المرض والحوادث أو الكوارث الطبيعية. ما حالات الطوارئ الأخرى التي يمكننا التوفير لها؟ [سرقة، فقدان الوالد للوظيفة، الانتقال بشكل غير متوقع إلى موقع جديد، إلخ]

٣. والسبب الرئيسي الثالث هو: الفرص المستقبلية مثل بعض من تلك الأفكار التي لديك للمستقبل. نحن يمكن أن نوفر لتحقيق هذه الأهداف. وقد نوفر المال لاجور الدراسة او للحصول على التدريب في التجارة او لمناسبة خاصة.

افعل: تعيين مكان لكل هذه الأسباب الثلاثة الرئيسية في الغرفة. عندما تقومين بتحديد الأماكن الثلاثة:

قل: وظيفتك هي أن تقرري أي من هذه الأسباب الرئيسية هي الأكثر أهمية للتوفير بالنسبة لك. اختاري واحدة، واذهبي للوقوف في المكان المعين. لديك ١٥ ثانية لتحديد اختيارك والتحرك!

عند انتقال كل فتاة الى مكانها:

قل: الآن، نقضي دقيقتين للتشارك مع الآخرين الذين اختاروا نفس الأولوية لماذا كنت تعتقدين أن هذا السبب للتوفير هو الأكثر أهمية.

اختيار المتطوعين من كل مجموعة للشرح للجميع لماذا اختاروا تلك الفئة.
طرح السؤال على المجموعتين الأخريين:
هل توافقن؟ لم نعم و لم لا؟

اشرح:
كنت قد خمنت الآن أنه لا يوجد إجابة خاطئة حول أي من هذه الفئات هي الأكثر أهمية. أنها كلها أسباب وجيهة للتوفير، والأهمية يعتمد على الفرد أو احتياجات الأسر. قد يتغير مستوى الاهمية أيضا مع مرور الوقت. ولكن في واقع الأمر يمكن أن يكون من الصعب التوفير لكل الثلاثة. في بعض الأحيان عليك أن تقرري ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

اختيار هدفنا من التوفير

الهدف: فهم ما هي الأهداف وكيفية تحديد الأهداف (سواء الطويلة أوقصيرة الأجل)
المواد: ورقة اللوح القلاب، والاقلام الماجك، ورقة A٤، والاقلام الملونة واقلام الرصاص
استعراض الجلسة السابقة

ما هو الهدف؟ (٢٠ دقيقة)

اسأل: هل تتذكرين أحلامك حول المستقبل من الجلسة الماضية في مجال التعليم المالي؟ هذه الأحلام عن المستقبل يمكن أن تتحول إلى أهداف. والهدف من ذلك هو شيء تريد تحقيقه في المستقبل، وهذا هو واقعي ويمكن تحقيقه من خلال بعض العمل المثابر والتخطيط.

اشرح: انا سأقرأ قصة قصيرة عن فتاة في عمرك. اسمها ميرا. كما يمكنك الاستماع إلى القصة، واختيار من أهدافها عن المال.

قصة ميرا

ميرا ١٦ عاما وتعيش مع والدتها. شقيقتها الأكبرسنا، منالمتزوجة وتعيش في بلدة أخرى تبعد بضع ساعات. رزقت منال بطفلة وميرا تريد زيارة شقيقتها. ميرا سوف تحتاج إلى المال للذهاب وشراء هدية صغيرة للطفل.عندها بعض المال قد وفرته لكنها لا ترغب في استخدام هذه الأموال لانها تنوي التوفير للعمل في صالون تريد أن تفتتحه. تأمل أن جارتها توظفها للعمل أيام إضافية لالقاء الدروس الخصوصية حتى يمكنها أن تحصل على المال الذي تحتاجه لرحلتها.

عند الانتهاء من قراءة القصة

اسأل:

ما هي أهداف التوفير لدى ميرا؟

[الذهاب إلى مدينة أختها، هدية لطفل أختها، المال لبدء عمل تجاري صغير]

أي من أهدافها للتوفير يمكن أن تتحقق في غضون بضعة أسابيع؟

[المال للذهاب، وهدية الطفل]

أى مِن انواع التوفيريستغرق وقتاً أطول؟

[المال للعمل]

ماذا يمكن لميرا القيام به لتحقيق أهدافها؟

[اسأل عن العديد من الحلول المختلفة من المشاركات مثل وظائف مختلفة يمكنها القيام به، والنفقات التي يمكن خفضها، الخ

ما هي أهدافك للتوفير؟ (٢٠ دقيقة)

اشرح: مثل ميرا، كثير منكن تأمل أن تحقق شيئا من التوفير. أولا، اغمضي عينيك وفكري في هدف توفير واحد يمكنك تحقيقه في فترة زمنية قصيرة - في غضون ١-٢ شهر قادم. هل فهمت؟

وهذا هو هدفك الأول.

حسنا، ابق هذا في عقلك للحظة! الآن فكري في هدف مختلف، شيء كنت تريدين أن تكوني قادرة على شراءه وهذا قد يستغرق ١-٢ سنوات من التوفير. أنتقلي إلى جارتك وشاركن مع بعض هدفيكما.

تأكد من فهم الفتيات عن طريق طلب بعض الأمثلة على أهداف التوفير الأولى والثانية. بعد طلب ٣-٤ متطوعات.

اشرح: إن هدف التوفير الأول الذي فكرت فيه توا - الهدف الذي يتطلب بضعة أشهر - يمكن أن نطلق عليه الهدف على المدى القصير. يمكنك تحقيق أهداف قصيرة المدى في فترة قصيرة نسبيا من الزمن.

هدف توفير الثاني الذي فكرت فيه توا- الذي من شأنه أن يستغرق سنة أو أكثر - هو هدف طويل المدى. هذا الهدف هو مثل حلم كبير يمكنك تحقيقه في المستقبل مع التخطيط والعمل الجاد.

دردشة الفتيات:
كيف يمكن ان يكون لك هدف توفير يساعدك في التوفير؟
[عندما توفرين من أجل شيء ما تريدينه حقا أو مهم حقا بالنسبة لك، يكون عندك الدافع للتوفيرويكونعندك انضباط للسيطرة على الانفاق.]

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

وضع خطة التوفير

الأهداف: فهم كيفية وضع خطة التوفير
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

نموذج خطة التوفير (١٥ دقيقة)

اشرح: اليوم سوف نتعلم كيفية وضع خطة التوفير. أولا، سوف يتعيين على كل واحدة منكن وضع هدف التوفير خلال هذه الجلسة.

تحتاج مجموعتك للعمل معا للإجابة على ثلاثة أسئلة

١ كم من المال تحتاجين لهدف التوفير هذا؟

٢ كم من المال تعتقدين أنك يمكنك توفيره كل أسبوع لتحقيق هذا الهدف؟

٣ عدد الأسابيع للوصول إلى هدف التوفير هذا؟

قل: اجتمعن حولي حتى نتمكن من القيام بمثال معا. على سبيل المثال، دعنا نقول أن فتاة مثلك لديها هدف التوفير لشراء ثوب جديد من السوق.

اسأل: كم قد يكلف الثوب؟ (قبول إجابة معقولة، وكتابتها على ورق اللوح القلاب)، ثم:

اسأل: كم من المال تعتقدين أن فتاة مثلك قد تكون قادرة على توفيره كل أسبوع؟

نصيحة الميسر: السماح لبعض المناقشات من الفتيات، التوصل إلى اتفاق على مبلغ بمعدل واقعي لفتاة يمكنها توفيره كل أسبوع.

اكتبي المبلغ المدخر الأسبوعي الذي وافقت عليه على الورق البياني. ثم

اسأل: الآن، كم عدد ألاسابيع التي سيستغرقه الوصول إلى الهدف من توفيرها؟

ينبغي أن تكون الفتيات قادرات على الحساب استنادا إلى المعلومات على الورق البياني.

مثال: إذا قالت الفتيات أن الفستان سوف يكلف ١٠٠٠٠ دينار عراقي، وأنها يمكن أن توفر ١٠٠٠ دينارعراقي كل أسبوع، تكون عدد ألاسابيع المطلوبة للوصول إلى هدف توفيرها ١٠،٠٠٠ ÷ ١٠٠٠ = ١٠ أسابيع.

اشرح: عندنا الآن خطة التوفيرلفتاة مثلنا تريد شراء ثوب جديد. الآن، افعل الشيء نفسه بالنسبة لهدف التوفير التي تم تعيينه.

خطة التوفير: (٢٥ دقيقة)

افعل: فصل الفتيات إلى مجموعات من ثلاثة أو أربعة (تأكد من وجود فتاة واحدة في كل مجموعة تعرف القراءة والكتابة والجمع). يمكنك القيام بذلك عن طريق الطلب من فتاة في كل مجموعة للتطوع للقيام بالكتابة للمجموعة.

تعيين احدى الاشياء التالية لكل مجموعة من الفتيات:

قلادة	وشاح	أحذية
الغزل والحياكة	نسخة كتاب	غسول الجسم
شامبو	حقيبة يد	موبايل

قل: معا، ستحتجن إلى:

- قرار كم من المال تحتجن فى المجموع لتحقيق هدف التوفير.
- الاتفاق على حجم الاموال التي يمكن ان توفر كل أسبوع.
- عن طريق هذا العدد، تقرر عدد الأسابيع التى تحتجن للتوفير من أجل الوصول إلى هدفكن من التوفير .

اسمحى بـ ١٠ دقائق للفتيات للمناقشة في مجموعاتهن.

مراجعة خطط التوفير (١٥ دقيقة)

افعل: بعد اعطاء الفتيات حوالي ١٠ دقائق لوضع خطط توفيرهن، اطلب من بعض المجموعات وصف هدف التوفير وخطة توفيرهن لتحقيق هذا الهدف. اطلب من الآخرين التعليق عليها. استخدام الأسئلة التالية للمطالبة بالتعليقات إذا كانت جميع الفتيات صامتات.

- هل سعرهن واقعي؟
- هل المبلغ الذي ينوين توفيره كل أسبوع واقعي؟
- ما الذي يمكن أن تفعلينه إذا كنت في حاجة للوصول إلى هدف توفيرك الخاص بشكل أسرع؟ [وفر أكثر كل أسبوع. تغيير الهدف ليكون اقل تكلفة.]

اسأل: كيف كنت تعتقدين أن خطة التوفير يمكن أن تساعدك على التوفير؟
السماح للفتيات لمناقشة هذا الموضوع، وتشجيعهن على التوفير لتحقيق أهدافهن في الحياة!

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

الدخل المحفوف بالمخاطر: المراهقات الأكبر سنا

الهدف: فهم الفتيات للمخاطر المرتبطة بأنواع معينة من الدخل
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، ورقة A٤، الاقلام الملونة، اقلام الرصاص، كرة
ملاحظة الميسر: من الممكن أن المراهقات قد يحصلن على المال من المصادر التي قد يعرضهن لخطر أنواع معينة من العنف. لذلك، يمكن لهذه الجلسة أن تكون حساسة للتيسير ويمكن أن تؤدي إلى الإفصاح.
استعراض الجلسة السابقة

الدخل المحفوف بالمخاطر (٤٥ دقائق)

افعل: اسأل الفتيات صنع دائرة وتمرير الكرة فيما بينهن، واطلب منهن قول الطريقة التي تحصل بها الفتاة على المال (مثلا من الأسرة، العمل، الأصدقاء وما إلى ذلك)

عندما ينتهين، اسأل:

اسأل: هل تعتقدين من المهمطريقة حصول الفتيات على أموالهن ؟
من الطرق المختلفة لحصول الفتيات على المال، قد تكون لبعضها قدر من المخاطر بالنسبة لهن؟
لكل من مصادر الدخل المحفوفة بالمخاطر من المذكورة:

اسأل: ما الذي يجعل هذه الطريقة في الحصول على المال محفوفة بالمخاطر؟ ما يمكن للفتيات فعله لتجنب بعض من هذه المخاطر؟
إذا كان "من الرجال" أو "من أصدقائهن" لا تحدث،

دردشة الفتيات: ما هي المخاطر في حصول الفتيات على المال أو غيرها من الهدايا من الناس الذين يعرفونهن؟

اسأل: إذا كان للفتيات أموالهن التي وفرنها، كيف يغيرن طريقة الحصول على المال من الآخرين؟

سيناريوهات الدخل المحفوف بالمخاطر (٣٠ دقيقة)

قل: سأقرأ عدد من القصص. بعد كل قصة، أنا أريد منكن المناقشة في أزواج، ما إيجابيات وسلبيات من الدخل الذي تحصل عليه الفتيات في القصة. ثم نشارك أفكارنا في المجموعة.

نازدار لها صديق ذكر. كان دائما يشتري لها الهدايا ، وعندما يكون هناك شيء تحتاجه وليست لديها مال، أو إذا قال والداها انهم لا يعطوها المال، طلبت من صديقها.

جوانا صديقة كارين، دائما تلبس الملابس والأحذية لطيفة. مؤخرا، أظهرت جوانا لكارين أنها حصلت على هاتف محمول جديد. كارين تعرف انوضع جوانا في البيت صعب وسألتها من اين حصلت على المال لتتحمل هذه الاشياء اللطيفة. جوانا قالت لكارين أنها يمكن أن تكون لها أشياء لطيفة أيضا إذا أرادت. قالت لكارين أنها يمكن أن تعرفها بشخص سيشتري لها الأشياء التي تريد.

تعمل جيليا في مكان قريب من بيتها كمدرسة في منزل مرتين في الأسبوع. وهي في حاجة لكسب بعض المال الاضافي لدفع ثمن هدية لعيد الأم. تطلب من الأسرة التي تعطي فيها الدروس الخصوصية إذا كان من الممكن أن تكون لها بضعة أيام إضافية في الأسبوع للأسابيع القليلة المقبلة للتوفير للهدية. الرجل قال لها أنه يمكن أن يعطيها بعض المال الاضافي، ولكن ليس للدروس الخصوصية. قال لو أنها تأتي لتشرب الشاي معه لبضعة أيام في الأسبوع، انه سوف تعطي المال لها.

اشرح:

عندما يكون الناس الآخرين غير الوالدين يعطوا المال للفتيات ، يمكن أن يكون هناك توقع أنهم سوف يحصلون على شيء

- في المقابل. في كثير من الحالات، العمل هو المقابل. إذا الفتيات يعطين الدروس الخصوصية، العمل في صالون أو العمل في إحدى المنظمات غير الحكومية، في مقابل حصولهن على مبلغ من المال على سبيل المثال.

ومع ذلك، الفتاة التي تحصل على المال من غير العمل، لا سيما إذا كان من اناس يعرفونهن، قد يكون هناك توقع بأن

- الفتاة ربما ستعطي شيئا في المقابل.

عندما تكون الفتيات في هذا الوضع، أو يشعر أنهن مثل "المدينات" لشخص بشئ للحصول على المال أو الهدية التي

- اعطيت لهن، قد يكون من الصعب أن نقول لا لاي الطلب.

- دعونا نكون على بينة من هذه الأنواع من التوقعات قبل أن نقبل المال أو الهدايا من اناس لا نعرفهم.
- لذلك، يمكننا أن نحاول التفكير في مدخراتنا كوسيلة لنتمكن من استخدام أموالنا أننا لا يجب أن نعتمد على هذه الهدايا أو الاموال من الرجال لاحتياجاتنا اليومية.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

انا أرغب، انا احتاج

الأهداف: فهم الاختلافات بين الاحتياجات والرغبات
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، ورقة A٤، الاقلام الملونة، اقلام الرصاص، شريط
استعراض الجلسة السابقة

الكتابة بالجسد (١٠ دقائق)

قل: سنبدأ بكتابة حرفين من كلمتين بأجسادنا. جاهزات؟ اتبعنني!
اعرضي للفتيات كيفية كتابة كلمة "حاجات" مع رؤوسهن. نطلب منهن تحريك رؤوسهن في الهواء لكتابة الحروف بالطريقة التي نحرك بها القلم لكتابة الكلمة على قطعة من الورق. بعدها اعرضي للفتيات كيف تكتب كلمة "رغبات" مع ركبهن. احصلوا على البهجة اثناء كتابة الحروف و الحركات المضحكة.

اشرح: ننفق المال على أشياء كثيرة. بعض من هذه الأشياء ضرورية لبقائنا. وتسمى هذه الأمور الاحتياجات. الأشياء الاخرى هي التي نريدها و نرغب بها وعندما نشتريها نكون سعداء، ندعو هذه الأشياء الرغبات. اليوم سوف نناقش الفرق بين الأشياء التي نريدها والأشياء التي نحتاجها.

احتياجات ورغبات (٣٠ دقيقة)

قل: أريد منكن أن تتخيلن الآن خطا بين هذا الجانب وذاك الجانب من الغرفة. احدى من نهايات الخط تمثل احتياجاتنا بينما يمثل الطرف الآخر رغباتنا.

افعل: اختاري مكانين أو منطقتين في غرفتك لتمثيل "رغبات" و "احتياجات" بحيث يمكن للفتيات أن يشكلن الخط الفاصل بين المكانين. ضعي علامات وأيضا استخدمي الشريط للخط إن أمكن

قل: أنا سأذكر نوعا من المصروفات وهو الشئ الذي يمكن أن ننفق المال عليه. مهمتك هي أن تقرري ما إذا كان هذا المصروف من الرغبات او الاحتياجات.

إذا كنت تعتقدين أن الانفاق فقط لحاجة ضعي نفسك بالقرب من الطرف الذي يمثل الاحتياجات. إذا كنت تعتقدين أن الانفاق ليس سوى رغبة، ضعي نفسك بالقرب من الطرف الذي يمثل الرغبات. ولكن إذا لم تكوني متأكدة أو كنت تعتقدين أنه في بعض الحالات يكون الانفاق رغبة وحاجة في حالات اخرى، ضع نفسك في مكان ما في منتصف الطرفين.

افعل: عندما تكونين متأكدة من أن الجميع يفهمن اللعبة، اقرأي المصاريف التالية على ان تذكرين مصروف واحد في كل مرة بعدها إعطي الوقت للفتيات لوضع أنفسهن على طول خط الرغبات / الاحتياجات.

الماء	زوج ثان من الأحذية
موديل احدث لهاتفك النقال	الحلويات
الغذاء	التوفير لحالات الطوارئ
مناشف صحية	الادوية
منتجات الشعر	وشاح جديد

نصيحة الميسر: للعبة أعلاه تأكد من ان المجموعة تتحرك. إذا وقفت لمناقشة كل انفاق، فإن وقت الفعالية سيكون طويل ، حاولي ابقاء المجموعة في حركة مستمرة لادامة حيوية اللعبة!
عند الانتهاء:

اسأل: هل الاحتياجات والرغبات هي نفسها للجميع؟ بعد إجابة فتاتين او ثلاث،

قل: الاحتياجات والرغبات غالبا ما تختلف من شخص لاخر. لكن لإدارة أموالنا بشكل جيد علينا أن نقرر ماهي الاحتياجات وما هي الرغبات بالنسبة لنا. مفتاح التوفير عبارة عن اتخاذ قرارات جيدة حول إنفاق أموالنا. إذا كان يمكنك أنفاق قليل من المال والتوفير حتى ولو القليل فسوف تحقق أهداف توفيراتك في نهاية المطاف. خسارتك (توفير) على المدى القصير يمكن أن تصبح مكاسب على المدى الطويل.

قصة منال ورسل (٤٥ دقيقة)

أقرأ: واحدة من وظائف منال هي ان تعمل مع صديقتها رسل كمدرسة في أحد النوادي بعد المدرسة. تحصل كلا الفتاتينعلى ٢٥،٠٠٠ دينار في الشهر. تنفق رسل كل أموالها شهريا. يعتقد الجميع أن رسل تجني من المال اكثر من منال فرسل ترتدي دائما الملابس والأحذية الجديدة. انها تستأجر كثيرا سيارات الأجرة بينما تمشي منال. رسل غالبا ما تشتري المشروبات الغازية في المتجر المحلي،في حين منال تشرب الماء أو الشاي في المنزل. كما تشتري رسل الماكياج كلما كانت هناك بعض المال في جيبها، انها لم توفر المال قط.

توفر ٥٠٠٠منال دينار عراقي شهريا منذ أن التحقت بمجموعة التوفيرو لم يكن الأمر سهلا فلقد اضطرت إلى خفض مصروفاتها كثيرا. وقالت إنها قررت الانتظار لبضعة أشهر قبل شراء زوج جديد من الأحذية . على الرغم من أنها لا تزال تشتري وجبات خفيفة لابن عمها الطفل وتعطي المال إلى والدتها لكنها قالت انها ادركت من الممكن توفير بعض المال عن طريق التفكير في الفرق بين ما لها من رغبات وحاجات.

في مجموعات صغيرة، فكرن في ما يلي:

- كم تحصل رسل كل شهر، وكم توفر؟
- كم تحصل منال كل شهر، وكم توفر؟
- كيف تدير رسل أموالها؟
- كيف تدير منال أموالها؟

في مجموعاتكن قدمن مسرحية حول قصة رسل ومنال وفي المسرحية تخيلن أن رسل قد جاءت لمنال للحصول على المشورة. أي نوع من النصيحة التي يمكن منال إعطاءها لرسل؟

بمجرد الانتهاء الجماعات من أداء المسرحية:

اسأل: هل كانت المشورة التى أعطتها منال لرسل واقعية؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

اتخاذ قرارات الإنفاق

ابدئي التفكير في نموذج دور الانثى للجلسة القادمة!

الهدف: فهم كيفية اتخاذ قرارات الإنفاق
المواد: ورقة اللوح القلاب، اقلام الماجك، ورقة A٤، الاقلام الملونة، اقلام الرصاص، قطع صغيرة من الورق
استعراض الجلسة السابقة

قراراتنا في الانفاق (٣٠ دقيقة)

افعل: اطلب من الفتيات على الجلوس في دائرة أو التجمع بحيث يمكن للجميع الرؤية. إعطي كل فتاة ٥ قطع من الورق وقل لهن ان كل قطعة تمثل ٥٠٠٠ دينار عراقي فحافظن عليها!

قل: نحن ذاهبون للعب لعبة تسمى لعبة الإنفاق. في هذه اللعبة ستكون لديك العديد من الفرص لانفاق ٢٥،٠٠٠ دينار التي اعطيتها لك توا. وستقوم كل واحدة منكن باختياراتها الخاصة ولا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لتنفق أموالك.

قل: أريد منكن جميعا أن تتصورن أنه يوم السبت وقد قررتن ألذهاب إلى السوق لشراء هدية لعيد الأم. لكل واحدة منكن ٢٥،٠٠٠ دينار عراقي كسبتهن من اعطاء الدروس على مدى الشهرين الماضيين - وسيكون لديك الآن عددا من الفرص لانفاقها.

نصيحة الميسر: عندما تنفق الفتيات المال لاحظي ما تشتري منك كل واحدة منهن.

- انت تسيرين الى السوق، هي بعيدة جدا وكان الجو حارا وتعب قدماك. يسألك سائق سيارة أجرة إذا كنت ترغبين في ركوب من والى بازار بكلفة ٥٠٠٠ دينار عراقي، (ادفعي لي ٥٠٠٠ دينار إذا تقبلين عرضه و ستصلين سريعا الى السوق أو مجرد الاستمرار على المشي على قدميك المتعبتين).

- وصلت الى البازار (في سيارة أجرة أو سيرا على الأقدام) وترين أن بعضا من أصدقائك بالفعل هناك. أفضل صديقاتك يسألك إذا كان لديك ما يكفي من المال لشراء بعض الطعام لك و لها للأكل.(ادفعي لي ٥٠٠٠ دينار عراقي إذا قررت شراء بعض الغداء لك ولصديقتك) أو قولي لهصديقتك أنك لست جائعة وتابعي التحرك.

- بينما انت تسيرين نحو المحل المفضل لديك يلفت انتباهك بائع متجول لديه بعض الفساتين الجذابة جدا وصنادل تتماشى مع الفساتين والتي تعرفين جيدا ان والدتك سوف تحبها. السعر ٢٠٠٠٠ دينار عراقي فقط لكنه قولي عليك أن تقرري على الفور لأنه ليس لديه سوى القليل من الملابس المتاحة. (ادفعي لي ٢٠٠٠٠ دينار عراقي لشراء الفستان والصنادل او اذهبي لمحل اخر).

- ثم تذهبين إلى متجرك المفضل حيث المالك يعرفك ويعطيك أسعارا جيدة. لديه بعض المجوهرات اللطيفة للغاية بـ ١٥،٠٠٠ دينار عراقي مع مواد جيدة.(ادفعي لي ١٥٠٠٠ دينار عراقي اذا اردت شراء قلادة جميلة).

- عليك أن تستمري في البحث في المحلات التجارية الأخرى لتجدين شيئا آخر. ترين محلا لبيع الهدايا وبيع الأوشحة الجميلة. انت متأكدة من ان أمك تحبهن. عثرت على واحدة بـ١٠٠٠٠ دينار عراقي وفيها لو والدتك المفضل.(ادفعي لي ١٠٠٠٠ دينار عراقي لشراء وشاح أو اذهبي الى مكان اخر).

- تذكرت ان الصابون قد نفد وكذلك مرطب البشرة في البيت وترين سعرا جيدا جدا لشراء واحدة من كل نوع فقط بـ٥٠٠٠ دينار عراقي. (ادفعي لي ٥٠٠٠ دينار عراقي أو تفوتين الحصول على هذا السعر الجيد).

- يتصل اخوك هاتفيا ليطلب منك جلب الخبز عند عودتك إلى البيت لانه قد نفذ. ذهبت إلى المحل وكذلك الخبز وبعض المواد الغذائية الأخرى التي لاحظت أنها لم تبق لديك في المنزل. (ادفعي لي ٥٠٠٠ دينار عراقي إذا كنت تريدين شراء العناصر المفقودة من المنزل).

- تستعدين للذهاب للبيت عندما ترين أن عمتك في السوق. وسألت إذا كانت تستطيع أن تقترض منك ١٠٠٠٠ دينار عراقي لشراء بعض الأدوية لأنها ليست على ما يرام. ادفعي لي ١٠٠٠٠ دينار عراقي إذا قبلت اقراض عمتك المال).

- أخوك يكلمك مرة أخرى وهذه المرة يخبرك أن الكهرباء في المنزل قد انتهى وانه يحتاج منك أن تذهبي وتشتري بطاقة شحن رصيد الكهرباء من متجر في السوق. إذا كنت لا تفعلين ذلك لن يكون هناك كهرباء في المنزل حتى شخص آخر يتمكن من الذهاب و شراء بطاقة شحن رصيد.(ادفعي لي ١٥،٠٠٠ دينار لشحن رصيد الكهرباء).

- عند الانتهاء من التسوق في البازار، عند الرجوع ينكسر حذاءك. (ادفعي لي ٥٠٠٠ دينار عراقي إذا كنت تريد شراء زوج من الأحذية الجديدة).

- والآن حان وقت العودة إلى المنزل. إذا كنت دفعت للركوب مع سائق سيارة الاجرة تعودين إلى المنزل معه. إذا لم يكن كذلك، تمتعي بالعودة الى المنزل سيرا على الأقدام.

قل: اشكري الفتيات للعب اللعبة.

اسأل:

- على ماذا انتهى إنفاق أموالك ؟ هل وفرت اي مبلغ؟
- كيف اتخذت قراراتك؟
- هل أنت راضية عن الطريقة التي تنفقين بها أموالك؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

التفكير في المستقبل

فهم الإيرادات والنفقات وكيفية التخطيط للمستقبل
المواد: الاقلام الملونة والورق
استعراض الجلسة السابقة

قصة بجنا (٢٠ دقيقة)

قل: اليوم، سوف نفكر في المستقبل - المال يأتي والمال يذهب. وهناك اسلوب آخر لقول هذا هو الإيرادات والمصروفات. سأقرأ لكن قصة عن فتاة تدعى بنجا. عندما انتهي، وسوف أطرح عليكن بعض الأسئلة:

قصة بجنا

بجنا تحب الاستماع إلى الراديو وأنها محظوظة لأن خالتها أعطتها راديو كهدية في عيد ميلادها ولكن الراديو يعمل بالبطاريات فقط. في البداية، استمعت بجنا إلى الراديو كثيرا ولكن البطاريات انتهت في غضون أيام قليلة. بدأت بجنا بالحد من عدد المرات التي تستمع فيها إلى الراديو.

بجنا تعمل يوم أو يومين في الأسبوع حيث تساعد خالتها في صالونها. وتكسب حوالي ٢،٥٠٠ دينار عراقي يوميا. كل أسبوع، بجنا تفكر ما هي بحاجة إلى إنفاق المال عليه مثل الغذاء والدواء والفوط الصحية. إنها تضع بعض المال جانبا لهذه البنود. ما تبقى من المال يذهب إلى مجموعة توفير مع صديقاتها. وهي توفر هذه الاموال لشراء ماكينة خياطة لاقامة مشروعها الخاص.

لكن في بعض الأحيان تبقى القليل من المال لاستخدامه في حالة عدم الحصول على عمل في الأسبوع القادم. لكن عندما تجد بنجا كمية صغيرة من المال في الجيب إضافي، حينها فقط تذهب إلى المتجر لشراء بطاريات جديدة للاستماع إلى الراديو لها.

اسأل: كيف تكسب بجنا المال؟ [مساعدة خالتها.]

اسأل: كيف انها تدير المال الذي تكسب ("الدخل")؟ [تفكر في نفقاتها الأسبوعية أولا، توفر مع مجموعتها، وتوفر قليلا في المنزل للبطاريات عندما يكون ذلك ممكنا.]

اسأل: لماذا بجنا لا تستمع إلى الراديو كثيرا ؟ [ليس لديها ما يكفي من المال للبطاريات.]

اسأل: كيف ساعد التخطيط لمستقبل بجنا؟ [إنها يمكنها أن تلبي احتياجاتها، والتوفير لبعض ما تريد.]

قصة رانيا (٣٠ دقيقة)

قل: الآن نحن نذهب للقاء رانيا لمساعدتها في اتخاذ بعض القرارات حول إيراداتها ومصروفاتها.

قل: رانيا تعمل ثلاثة أيام في الأسبوع وتكسب دينار ١٠،٠٠٠ في الأسبوع لقاء عملها. رانيا تريد توفير بعض المال لشراء دراجة. ولكن في كل أسبوع، تجد رانيا صعوبة في توفير المال.

اسأل: ما هي بعض الأسباب التي تجعل رانيا تجد صعوبة في توفير المال؟

قل: كل أسبوع رانيا تنفق كل مالها. انها تعطي المال لأمها للغذاء والمستلزمات المنزلية الأخرى. تنفق ما تبقى من الأموالعلى الملابس وشعرها وتناول الطعام مع أصدقائها خارج المنزل. في نهاية الأسبوع تجد ان لم يبقى لديها مال لتوفره من اجل الدراجة.

اسأل: ماذا يمكن لرانيا القيام به لتكون أكثر قدرة على تنظيم مالها؟

قل: تمر ستة أشهر ومازالت رانيا لم توفر حتى دينار واحد لدراجتها. سألت صديقتها رشا للحصول على المشورة. رشا تقول لرانيا ان تعمل قائمة بجميع الأشياء التي تحتاج ان تنفق المال عليها في الاسبوع وقائمة من الأشياء التي لا تحتاجها لكنها ترغب أن تنفق أموالها عليها. تقول رشا أن رانيا ينبغي أن تفكر في قائمة "رغباتها" وما هو مهم حقا و ما هو ليس مهما. كما تقول رشا لرانيا أنها ينبغي أن تضع مبلغا صغيرا جانبا لدراجتها في بداية الأسبوع كى لا تميل إلى انفاقها.

اسأل: ما هي الأشياء الأخرى التي يمكن أن ننصح بها رانيا؟

دردشة الفتيات: ما هي بعض الأشياء المحددة التي يمكن أن تجعل رانيا تفكر في المال شبيهة بما تفعل بجنا؟

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

الادخار المنتظم

الأهداف: فهم أهمية التوفير بانتظام
المواد: علامات الصواب والخطأ، ورقة اللوح القلاب ، اقلام الماجك
استعراض الجلسة السابقة

صحيحة أو خاطئة؟ (٣٠ دقيقة)

افعل: اطلب اثنتين من المتطوعات للوقوف في مكانين في الجزء الأمامي من الغرفة. قل للجميع أن فتاة واحدة تمثل " صحيح" والآخر تمثل "خطأ ".

اشرح: نحن نذهب للعب لعبة حيث سيكون عليك الوقوف والذهاب وراء واحدة من تلك الفتيات. لكل عبارة، يجب أن تقرري إذا كنت تعتقدين أنه صحيح أو خاطئ. إذا كنت تعتقدين أن العبارة صحيحة (أشيري إلى الفتاة التي تمثل "صحيح") قفي وراء صديقتك هناك. إذا كنت تعتقدين أنه غير صحيح (أشيري إلى الفتاة التي تمثل "خطأ") قفي وراء صديقتك هناك. إذا لم تكوني متأكدة، اختاري أفضل تخمين.

دعونا نعمل مثالا للتأكد من فهم الجميع. أنا سوف أعطيكن عبارة. فكري في العبارة للحظة ومن ثم انتقلي إلى المكان الذي يظهر إجابتك.

"توفير المال يمكن أن يساعدك في المستقبل"
بعد ان يختار الجميع مكانهن، اطلب من فتاتين- واحدة من جانب "صحيح"، واحدة من الجانب "خطأ" لشرح سبب اختيارهن هذا المكان. اشرح أن العبارة "خطأ"، لأنها تعتمد على احتياجات الفرد. ثم مع الاستمرار في النشاط.

نصيحة الميسر: خلال النشاط، إذا وجدت أن المناقشات تأخذ الكثير من الوقت، قللي عدد العبارات.
بعد كل عبارة إرشدي الفتيات إلى الانتقال إلى المكان الذي يعبر عن كيف يفكرن في العبارة. اسأل فتاة واحدة من كل طابور لشرح اختيارهن. ثم اقرأي العبارة التالية.

موافق / غير موافق على العبارات

- ينبغي أن يكون لديك مبلغ كبير من المال كي توفري. [خطأ، يمكنك توفير حتى كميات صغيرة من المال.]
- توفير كميات ضئيلة من المال هو مضيعة للوقت. [خطأ، حتى كميات صغيرة تتراكم مع مرور الوقت.]
- يجب عليك فقط توفير المال الذي يتبقى في نهاية الأسبوع أو الشهر. [خطأ، فمن الأفضل التوفير قبل أن تنفق.]
- ليس لفتيات مثلي ما يكفي من المال للتوفير. [خطأ، معظم الفتيات لديهن كمية صغيرة على الاقل من المال لوضعه جانبا للتوفير.]
- لا يجب على الفتيات توفير المال، يجب على والديهن التوفير لهن. [خطأ، كل شخص لديه حالات الطوارئ والاحتياجات المستقبلية، لذلك يجب على الفتيات التوفير بجد.]

اشرح: من الصعب القيام بالتوفير عندما لا يكون هناك ما يكفي من المال لدفع ثمن كل الأشياء التي نحتاج إليها. ومع هذا يمكن ان يصبح التوفير أسهل عندما تقررين التوفير بانتظام. اذا امكنك توفير القليل على أساس منتظم هذا يخلق لديك عادة التوفيرمما يجمع تدريجيا لديك مبلغ من المال ويساعدك على تحقيق أهدافك.

قصة بنتي العم يوفران (٣٠ دقيقة)

اقرئي القصة التالية:

بنتي العم يوفران

بتول وإسراء هن بنات عمومة يعيشن بجوار بعضهن البعض. قررن بأنهن يمكنهن جني بعض المال من بيع الحلويات محلية الصنع. لأنهن في البدء يحتجن إلى المكونات وأواني الطبخ الفتاتان قطعن وعدا على البدء في التوفير حتى يتمكن من شراء هذه المواد. وهن يعرفن تماما ما يريدن شرائه وسعره. قررتا التوفير أسبوعيا واتفقن على ٥٠٠٠ دينار عراقي المبلغ الذي يعتقدن انه يمكنهن تحمله.

إسراء جيدة في الرياضيات. بنتي العم وعدن انفسهن بتوفير ٢٥٠٠ دينار عراقي كل أسبوع، وهذا يعني أنه سيكون عليهن التوفير لمدة ٥ أسابيع قبل أن يتمكن من بدء مشروعهن التجاري. خمسة اسابيع تبدو طويلة ولكن بالتوفيرالمشترك سوف يمر الوقت بشكل أسرع.

على مدى الأسابيع القليلة الأولى، بنات العم قدمن تضحيات حتى يتمكنن من التوفير. ولكن بتول قررت في يوم ما أن تنفق أموالها على الزي الجديد وبعض الوجبات الخفيفة لصديقتها. ثم والدتها مريضة ولا تستطيع العمل لمدة أسبوع، لذلك على بتول أن تستخدم بعض من مالها لشراء الطعام للمنزل.

في الأسبوع اللاحق عندما طلبت إسراء من بتول مبلغ التوفير قالت بتول أنها لا تستطيع أن تعطيه في الوقت الحالي لكنها وعدت بتقديم مبلغ أكبر من المال في وقت لاحق لإسراء ، بعد أن تعمل في صالون بنت عمها. "لا تقلقي"، قالت، "سوف أعمل بجد اوفر الكثير للشهر المقبل. وسوف تكون النتيجة نفسها ".

اسأل: ماذا حدث لخطة توفير الفتيات؟ [لم يكن قادرات على متابعة ذلك عندما وجدت بتول أشياء أخرى لإنفاق المال عليها.]

اسأل: لماذا تجد بتول صعوبة في التوفير كل أسبوع؟ [إنها تريد شراء الملابس، عليها مساعدة والدتها المريضة لمدة أسبوع واحد.]

اسأل: ما رأيك حول خطة بتول لجمع مبلغ اكبرمن المال في وقت لاحق؟ [قد لا تعمل الخطة لأنها قد تجد صعوبة في توفير مبلغ أكبر من المال ان لم تخطط له، وبعد ذلك سوف تفشل خطة بنتي العم. انها قد تفكر أيضا في تغيير قراراتها بالإنفاق خاصة تلك السهلة السيطرة لعليها مثل الذهاب الى معرض المواد المتنوعة.]

اسأل: ما هي احتمالية أن تبدأ بنتي العم أعمالهن في صنع الحلويات؟ [على الأرجح هن لسن جيدات بالنظر لما حدث مع بتول.]

دردشة الفتيات: كيف يمكن ان تحدث الأشياء بشكل مختلف عند بتول وإسراء لو كن أعضاء في مجموعة التوفير؟ [تشجع المجموعة الانضباط للتوفير بانتظام.]

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

القيادة



القدوات: نماذج الاناث القدوات

الأهداف: تحديد النماذج القدوات من الاناث في مجتمعهن
المواد: كرة، ورقة اللوح القلاب ، اقلام الماجك، قدوة
استعراض الجلسة السابقة
ملاحظة الميسر: لهذه الجلسة، مهم ان تحدد نماذج القدوات من الاناث في المجتمع والتي يمكن للفتيات الاقتداء بها كنماذج ملهمة.

سيارة وسائق (١٥ دقيقة)

افعل: تقسيم المجموعة عشوائيا إلى أزواج. تعيين مشاركة واحد من كل زوج لتكون السيارة. بينما تكون المشاركة الآخرى السائق.

اشرح: على المشاركة التي تلعب دور السيارة ان تبقي على عينيها مغلقة و تتبع تعليمات السائقة. على المشاركة التي تلعب دور السائق ان تبقي عينيها مفتوحة وتحمي السيارة من حوادث الاصطدام. لا يجوز الكلام في هذه النشاط لذلك يجب على السائقات توجيه السيارات عن طريق وضع أيديهن على أكتاف 'السيارة'.
يجب أن تلمس السيارات بلطف ويجب على جميع السيارات والسائقات أن يكن حذرات للغاية!

افعل: تأكدي ان الجميع يدركن أدوارهن ثم يبدأ التمرين. بعد دقيقة أو اثنتين اوقفي التمرين لتقوم كل زوج بتبديل الأدوار. السائقات مكان السيارات وبالعكس. اوقفي الجولة الثانية بعد دقيقة أو اثنتين، وللفريق العودة إلى مقاعدهن.

دردشة الفتيات:
ما الذي استمتعت بها أكثر كونك السيارة أو السائق؟
ماذا يعلمك هذا التمرين عن القيادة؟
ما الذي يعنيه أن تكوني قائدة جيدة؟

ما هي القدوة؟ (٣٠ دقيقة)

افعل: رسم صورة لفتاة على اللوح القلاب.

قل: هذه سلمى، ان لها من العمر ١٧ عاما وأنها متطوعة في المكان الآمن. انها تساعد في فعاليات للفتيات. انها تساعد الفتيات في واجباتهن المدرسية، اذا كن بحاجة الى بعض المساعدة في الفعاليات وأيضا تعطي المعلومات للفتيات إذا كان لديهن سؤال. و تقول الفتيات في المركز ان سلمى قدوة لهن

اسأل: ما هو القدوة؟

قل: القدوة هو شخص يمكن اتباع سلوكه، مثاله، أو نجاحه من قبل الآخرين، وخاصة من قبل الشباب.

افعل: قم بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة وفي مجموعاتهن، اطلب منهن ان يشاركن بتجربتهن مع النساء/ الفتيات اللاتي كن نموذجا لهن ويحتذى بهن واللاتي وجدنهن ملهمات لهن. ما هي صفات هذه المرأة/ الفتاة؟ هل لديها أي مهارات؟ جيدة في ماذا؟
عندما ينتهين، يمكنهن المشاركة بافكارهن مع مجموعة الكبرى.

القدوات في مجتمعنا (٣٠ دقيقة)

افعل: تحديد شخص من المجتمع يعد قدوة، يمكن أن يكونوا اشخاص قد أكملو تعليمهم اوينظمون الانشطة في مجتمعها، ولهم قصة ملهمة تستحق أن تروى. يمكن أن يكون شخص تذهب الفتيات / النساء اليه للمشورة، شخص زعيم بالطبيعة الخ قد يكون المعلم أو عامل التوعية.

افعل: اطلب من هذا الشخص ان يتحدث عن انجازاته الشخصية للفتيات.

فيما يلي بعض الأسئلة التوجيهية للقدوة:
- من أنت؟
- حدثنا عن نفسك، من أين أنت ، كم عمرك، هل اكملت المدرسة؟
- كيف تقضي وقتك؟
- ما هو النجاح تريد أن تشاركه معنا؟
- ما هي الرسائل الإيجابية التي ترغب في مشاركتها مع الفتيات؟
- هل لك أن تخبرنا أكثر عن دورك في المجتمع؟
- على الرغم من التحديات التي قد واجهتها، كيف نجحت في التعامل مع هذه المسألة وتحقيق الأشياء التي كنت تريد فعلها؟

اسأل: هل لديكن أية أسئلة لضيفنا؟

الاستعداد للجلسة المقبلة: (١٥ دقيقة)

افعل: قسمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة وقولي لهن ان في الجلسة المقبلة ستكون لهن الفرصة لتيسير جلسة من ١٠ دقائق.

قل: يجب عليكن أن تفكرن في مجموعاتكن حول ما يلي:
ما هو الموضوع الذي ترغبن في تقديمه؟ هل هو موضوع جديد أو موضوعا تم العمل عليه من قبل؟
ماذا تحتجن للمساعدة في الإعداد (المعلومات، والمواد، الخ)؟
تقديم قائمة بالمواد التي تحتجنها بحيث تكن قادرات على تقديمها في الجلسة القادمة.
اشرح انه سيكون لديكن الوقت للاستعداد في الجلسة المقبلة.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

فتيات تحت المجهر

الأهداف: إعطاء الفتيات فرصة لقيادة الجلسة وبناء ثقتهن
المواد: ورقة الرسم البياني ، اقلام الماجك، الاقلام ، كرة، ورقة A٤
استعراض الجلسة السابقة

تيسير فتاة: إعداد ٣٠ دقيقة

قل: اليوم هو فرصتك لقيادة الجلسة، والتفكير في كل شيء تعلمته خلال الأشهر القليلة الماضية. سوف تتاح لكن الفرصة لتقديم ما هو مهم بالنسبة لك. هذا يمكن ان تكون نظرة إلى الوراء لموضوع نوقش بالفعل أو تقديم معلومات أو فعالية حول موضوع جديد.

إعطي الفتيات بعض الوقت للتحضير لفعاليتهن.

تيسير الفتاة: (٤٠ دقائق)

أعط كل مجموعة ١٠ دقائق لعرض الفعالية.

افعل: اطلب من كل مجموعة ليتناوبن على تيسير جلساتهن
قومي بفعالية تجديد النشاط بين الجلسات (او اطلبي ذلك من احداهن).

نصيحة الميسر: أعط الفتيات ردود فعل إيجابية بعد التيسيرات الخاصة بهن. هذه الجلسة ليست حول تسليط الضوء على الثغرات ولكن امنحيهن الثقة للاعتقاد في ذواتهن وتبادل الخبرات. تصحيح أية معلومات ضارة أنهم يعطونها لفتيات اخريات.

دردشة الفتيات:

كيف كان شعورك خلال تيسير الجلسة ؟
ما هي الجلسات المفضلة لديك ولماذا؟
هل ترغبين بعمل دورات مماثلة مع المجتمع أو الفتيات الاخريات الأصغر سنا منك في بعض المواضيع؟
ما هي المواضيع؟ (إدرجيها)

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

كل واحدة، تصل الى واحدة: (الفعالية الختامية)

الأهداف: تطوير مشروع جماعي
المواد: ورقة الرسم البياني ، اقلام الماجك، الاقلام ، ورقة A٤
المدة: الجلسة الممدة، لمدة ساعتين
استعراض الجلسة السابقة

من الذي يمكننا الوصول اليها؟ (١٠ دقائق)

قل: لقد تعلمت أشياء كثيرة خلال هذه الجلسات والآن لديك الكثير من المعلومات والمهارات التي تعتبر مهمة للمشاركة مع فتيات أخريات في مجتمعك.

اسأل: من هن بعض الفتيات في عمرك الذين لا يشاركن في هذا البرنامج أو البرامج الأخرى أو الخدمات في المجتمع، ولماذا؟ (ليست هناك حاجة لتحديد فتيات بعينها ولكن فكرن بطريقة أكثر شمولا مثل الفتيات اللاتي لا يذهبن للمدرسة اوالفتيات المتزوجات ام الفتيات النازحات الجدد الخ)

نصيحة الميسر: يمكن أن يركزن على اليافعات اللواتي لم ينضمن إلى دائرتهن، أو اللواتي لا يشاركن فيها أو لا يصلن إلى خدمات أخرى مثل المدرسة أو الرعاية الصحية (إعطاء اليافعات بعض الوقت للتفكير في الإجابة).

افعل: اطلب منهن التطوع لمشاركة أفكارهن. كتابة إجاباتهن على ورقة الرسم البياني.

لعب ادوار: (٤٥ دقائق)

قل: الآن نحن ذاهبون إلى تقسيمكن إلى مجموعات صغيرة ويجب على كل مجموعة ان تلعب ادوارا. تخيلي أنك تتحدثين إلى أصدقائك أو فتاة تعرفينها من فتيات لا يذهبن الى امدرسة او متزوجات الخ ... ولا يحضرن الى المساحة الامنة.

افعل:

- على لعب الادوار ان يظهر كيف يمكن للفتيات اللواتي شاركن في المنهج أن يعطين معلومات للفتيات اللواتي لم يحضرن. ماذا يمكنك ان تقولي لها عن الأشياء التي تعلمتها والخدمات في المركز والزمان والمكان وما إلى ذلك
- الفتاة المشاركة في البرامج يمكن أن تعطي معلومات حول الفعاليات من تجربتها الشخصية. ويمكن أن تحاول إيجاد حل للفتاة اذا رغبت في الحضور.

ملاحظة الميسر: لا يتوقع من الفتيات ان تكن عاملات التوعية والتواصل ولا يتوقع منهن التواصل مع الفتيات اللاتي لايعرفنهن. يتعلق هذا على وجه التحديد بالفتيات اللاتي عرفنهن وجاراتهن وافراد عائلاتهن والخ. ولايتوقع منهن ان يقمن بالتوعية حول المكان الآمن ، فهن ببساطة يشاركن بتجربتهن.

افعل: اطلب من الفتيات لتقديم الدوارهن في المجموعة

دردشة الفتيات:
ما هي بعض الأسباب التي تجعل بعض اليافعات لا يشاركن في أو لا يصلن الى البرامج و الخدمات ؟
ماذا يمكن أن نفعل لدعم المزيد من اليافعات في الانضمام واستخدام هذه البرامج والخدمات؟
اي نوع من المعلومات نريد من هذه الفتيات ان يعرفنه؟

مشروعنا (٥٠ دقائق)

افعل: اطلب من المراهقات الجلوس معا في دائرة ووضع ورقة اللوح القلاب حيث يمكن أن يرينها. قل لهن انك ستعملن معا على تطوير مشروع جماعي.
اطلب منهن أن يفكرن في الجلسة السابقة والفتيات اللائي يردن الوصول اليهن بمعلومات حول الجلسات التي قد شاركن فيها.
ماذا تريد هؤلاء الفتيات أن يعرفن؟ (اي معلومات نكون مهمة لهن؟)
كيف يمكن أن يعطين هذه المعلومات للفتيات؟

افعل: اكتبي أفكارهن على الرسم البياني وحاول تنظيم أفكارهن إلى فكرة واحدة واقعية ولكنها بسيطة للمشروع. مثلا يمكنك أن تفعل تمرين ترتيب الدرجات وان تجعل الفتيات يصوتن ويخترن الفكرة الاكثر رواجا. حافظي على الأفكار بسيطة واختاري فكرة مركزية واحدة للمجموعة لكي تعمل عليها (وليس على مشاريع متعددة).

اسأل: ماذا نريد أن نفعل مع مشروعنا؟
ويمكن أن تشمل الأمثلة على ذلك:
- نريد تقديم عرض مسرحي للمجتمع.
- نريد أن يكون لدينا حملة الملصقات ذات رسائل ايجابية عن المراهقات او التوعية للوالدين .
- نريد أن يكون لدينا جلسات الشاي والقهوة للمناقشة مع الفتيات.
- نريد ان نعطي المعلومات لأولياء الأمور على أهمية هذه الجلسات.

اسأل: ما الذي نريد ان تكون نتيجة أو أثر مشروعنا (على أنفسنا أو الآخرين)؟
ويمكن أن تشمل الأمثلة على ذلك:
- نريد أن نرفع الوعي حول موضوع مهم من خلال الدراما.
- نريد للبالغين التعرف على الأشياء الجيدة التي تقوم بها المراهقات.
- نريد أن نكون قادرين على التحدث مع الفتيات وإعطاء المعلومات في مكان آمن.

نريد المزيد من الفتيات ان يقدمن على المجئ الى المساحة الامنة حتي يستفدن من الانشطة.

اسأل:
من الذي يمكن أن يساعدنا؟ من الذين نحن بحاجة للعمل معه؟ (الموظفون في المكان الآمن ، المعلمون والاباء والامهات)
ما هي المواد والموارد التي نحتاجها؟ (الملصقات و الملابس للدراما و الكامرات والخ).
ما هي الخطوات التي نحن بحاجة إلى اتخاذها للقيام بذلك؟ (ماهي المهام ومن الذي يكون مسؤولا عنها)

إعطاء الوقت لليافعات للتفكير في الأجوبة على هذه الأسئلة. عندما يكن جاهزات، املئن في المجموعة خطة العمل معا.

مشروعنا سيكون (ما نصنع، نفعل أو ننشئ):	
سيكون تأثير/ الاثر مشروعنا على النحو التالي:	
ما هي الخطوات التي نتخذها؟	
من الذي سيكون مسؤولا عن الخطوات المحددة؟	
متى سيكملون ذلك؟	
ماذا يحتاجون لعمل ذلك – اي دعم؟	
ما الذي سيحدث عندما يفعلون هذه الخطوات؟	

DO **افعل**: مناقشة الخطوات التي (إن وجدت) سيتخذنها قبل الجلسة القادمة.

الجلسات التالية ستكون غير الرسمية لمساعدتهن على خطة لمشروعهن.

نشاط الاستفادة من الجلسة

الدائرة الختامية

اجتماعات فريق المشروع: (النشاط الختامي)

ملاحظة الميسر: يمكن ان تكون اجتماعات المجموعة هذه مستمرة على اساس أسبوعي حتى تتمكن الفتيات على استكمال مشروعهن. بعد الانتهاء من إنجاز مشروعهن، شجعيهم على مواصلة الاجتماع للعمل على مشاريع جديدة معا.

نقاط النقاش:

ما الذي تحقق؟

ما يجب القيام به للوصول إلى الأهداف؟

ما هو الدعم الذي تحتاجينه؟

توزيع مهام محددة إلى الناس؟

المواد المطلوبة؟

الجدول الزمني؟

عندما سنلتقي مرة أخرى؟

ما هو جدول أعمال الاجتماع القادم؟

الجلسات مع الامهات



الجلسة ١: مقدمة في مناهج الفتيات المراهقات

الهدف: تعريف الأمهات بدورات الفتيات المراهقات وخلق بيئة يشعرن فيه بالارتياح لمناقشة المسائل المتعلقة بالفتيات.
المواد: فيديو السلامة ، أجهزة الكمبيوتر المحمول، العارضة، ملصقات الصحة لانجابية،دليل الفتيات المراهقات
المدة: ١,٥ ساعة
ملاحظة الميسر: يمكن تنفيذ هذه الجلسات كجلسات نقاشية بالتزامن مع انشطة اخرى قد ترغب النساء القيام بها مثل الفنون او الحياكة الخ

المقدمة:

DO

افعل: اطلب من كل ام ان تتحدث الى من تجلس بجوارها في الجلسة حيث تعرف بنفسها وعدد اطفالها. وبالتالي تقوم الجارة بتقديم جارتها إلى المجموعة الكبرى. كل شيء على مايرام لا بأس به إذا نست احداكن شيء ما يمكن لجارتها ان تساعدها.

بمجرد الانتهاء من هذه المقدمة،

- قدمي نفسك، وإعط نبذه عن دورك.
- قومي بتعريف المساحة الامنة والأنشطة التي تقدم هناك:

الغرض من الاجتماعات:

اشكر النساء على حضورهن وعلى رغبتهن في المشاركة لمناقشة الأمور الهامة وتبادل الخبرات مع المجموعة. والغرض من هذه الاجتماعات هو:

- الاستفادة من خبراتهن ومعرفتهن لفهم كيفية العمل بشكل أفضل مع الفتيات
- فهم كيف يمكننا دعم الفتيات من خلال هذه المرحلة التنموية من عمرهن
- للحصول على معرفة بعضنا البعض وتطوير شبكاتنا الاجتماعية.

التعريف بمقرر/منهج الدورات:

قل: سوف تتعلم الفتيات حول الكثير من الامور التي من شأنها أن تكون مفيدة لهن. وهذا يشمل معلومات عن الصحة وكيفية التواصل بشكل جيد مع والديهن وكيفية بقاء انفسهن آمنات وكيفية اتخاذ القرارات السليمة بشأن مستقبلهن. ونود أن ندعو الأمهات لحضور بعض الجلسات معنا حتى يكون لدينا الفرصة لمناقشة الامور التي هي مهمة بالنسبة لكن ولعائلتكن. وسوف تعطيكن هذه الجلسات الفرصة للتعرف على بعضكن البعض. يمكننا أن نتبادل الخبرات والنصائح والتقنيات فيما يتعلق بالأمومة لطالما يوجد لديكن الكثير من الخبرة والمعرفة حول هذا الموضوع.

أشرح لهن بعض الموضوعات التي تخطط عملها مع الفتيات:

أشرح لهن بعض الموضوعات التي تخطط عملها مع الفتيات:

قل: نود أن نتبادل معكن ببعض الأمور التي يمكننا أن نتحدث بها إلى الفتيات. نريد أن نحصل على موافقتكن لمناقشة بعض من هذه المواضيع مع الفتيات، وخصوصا عندما نتحدث عن النظافة والصحة الإنجابية.

قم بتقسيم النساء في مجموعات وقم باعطائهن نسخ من الملصقات التي استخدمت خلال هذه الجلسات وشغل لهن أشرطة الفيديو حول الصحة الإنجابية اذا امكن.

راجع الخطوط العريضة لجلسات الصحة الانجابية مع الأمهات. إن لم يكن مقتنعات، يمكنك ان تبين لهن محتوى الجلسة في محاولة لإقناعهن.

١. أجسادنا (للفتيات الأصغر سنا)
حن نتحدث عن التغييرات التي تحصل في جسد الفتاة لأنها تمر بسن البلوغ. نسمح للفتيات يعرفن أن هذه التغيرات طبيعية ونمنحهن المعلومات حول كيفية إدارة هذه التغييرات.

٢. لدينا الاعضاء (للفتيات الأصغر سنا)
نشرح هنا أعضاء جسم الأنثى الداخلية والخارجية. ونفسر الأعضاء التناسلية التي تشارك في الحمل. سوف يساعد ذلك الفتيات على فهم الاجزاء والاعضاء التي تشاك في الدورة الشهرية. نحن لا نناقش اعضاء الذكور ماعدا مناقشة خلايا الذكور والإناث التي يمكن أن تخلق الطفل.

٣. الدورة الشهرية (للفتيات الأصغر سنا)
سوف تتعلم الفتيات كيفية احتساب دورتهن الشهرية، وكيفية الحفاظ على نظافتهن عندما تكون لديهن فترة الحيض وكيفية الاعتناء بأنفسهن وإدارة الألم والخ.

٤. أجسادنا (للفتيات الأكبر سنا)
نناقش أجزاء الجسم التي تشارك في خلق الطفل. نحن لا نظهر الصور أو ملفات الفيديو. لدينا رسوما للاجزاء على الملصقات (من المهم أن تعرض على الأمهات الصور بحيث يمكنهن التأكد بأنها ليست صورا حقيقية). وتستند كل المعلومات بشكل كلي على العلم وترتبط فقط بوظائف الأعضاء. المعلومات هي مشابهة جدا لما يمكن أن يعطى في درس علم الأحياء.
ونناقش أيضا في هذه الجلسة الدورة الشهرية مع الفتيات وهو السبب والذي يجعل من المهم ان نشرح الاعضاء التناسلية حتى يمكننا تعريف الفتيات بأي من اعضائها تشارك في الدورة الشهرية و حيث ترتبط الدورة الشهرية بالحمل.

ونناقش أيضا في هذه الجلسة الدورة الشهرية مع الفتيات، وهو السبب والذي يجعله من المهم ان نشر الاعضاء التناسلية، حتى يمكننا ان نتمكن من ان خبر الفتيات اي من اعضائها تشارك في الدورة الشهرية، عندما يتعلق الامر بالدورة والحمل.

٥. إدارة الحيض (للفتيات الأكبر سنا):
توضح هذه الجلسة كيف تحدث فترات الحيض، وكيفية العتناء بأنفسكن عندما تكون لديكن الدورة الشهرية، وإدارة الألم والخ

٦. الأمراض المنقولة جنسيا (للفتيات المتزوجات / واللاتي هن على وشك الزواج)
نحن نتحدث عن مختلف الإصابات التي قد تحصل للفتيات خلال فترة حياتهم. نتحدث عن بعض الأعراض التي إما قد نراها أو نشعر بها فقط ولكن لا نراها. لا توجد هناك رسوما أو صورا. تكون هذه المعلومات علمية. ونحن نساعد الفتيات لمعرفة كيفية طلب المساعدة إذا كن يشعرن بأن لديهن عدوى/ مرض وأيضا كيفية تجنب الاصابة بهذه العدوى.

٧. تنظيم الأسرة: (للفتيات المتزوجات / واللاتي هن على وشك الزواج)
ونحن نتحدث عن السيناريوهات المختلفة التي تتعلق بالفرق فيما بين الاطفال والنساء عند الزواج / المتزوجات. متى يكون الوقت المناسب لتأسيس عائلة، متى يكون من الأفضل الانتظار حتى يتحسن وضعك ان كنت تمرين بأوقات غير جيدة.
ونحن أيضا نجعل الفتيات (المتزوجات) على بينة من حيث أنها يمكن أن تذهب وتحصل على مزيد من المعلومات حول وسائل تنظيم الأسرة من المرافق الطبية.

اسأل:

- هل وجدت fأن الموضوعات هي مناسبة لتلبية احتياجات بناتك؟
- هل هناك أي من الموضاعات الأخرى التي كنت تريد منا أن نغطيها؟
- هل هناك أي من الموضوعات التي كنت لا تريد منا أن نعمل عليها مع فتياتك، إذا كانت الإجابة بنعم، ما هي الموضوعات وما هي مخاوفك؟

قل: نود أن ندعوكن الى اللقاء معنا مرة أخرى، نحن نريد نشارككن و نشملكن في الأنشطة التي نقوم بها مع الفتيات و نريد ان نعقد المزيد من الجلسات معكن. نريد في تلك الجلسات مناقشة التغييرات التي تحصل للفتيات والنصائح والتقنيات المتعلقة بإدارة الفتيات في سن المراهقة وإدارة المواقف العصيبة، الخ.

اسأل: متى تريدن أن نجتمع مرة أخرى؟ واي موضوع تردن أن يناقش في المرة القادمة؟

النشاط الختامي: هنا يمكنك القيام ببعض التنفس أو تمارين الاسترخاء. يمكنك أيضا أن تطلبي من الأمهات إذا كان لديهن أية اقتراحات لانشطة اخرى.

ملاحظة الميسر: الأسئلة والأجوبة الشائعة / التعليقات التي قد تواجهها:

١. هل تعرضون الصور الفوتغرافية لأجزاء الجسم؟
نحن فقط نعرض الرسوم التوضيحية او التي تم رسمها باقلام الماجك. نحن لا نظهر أي صور/ملفات فيديو حقيقية.

٢. هذا سوف يشجع الفتيات على ممارسة الجنس.
المعلومات التي نقدمها هي علمية وتم تكييفها وفقا للفئات العمرية. وقد صممت بعض الجلسات بشكل خاص للفتيات المتزوجات او اللاتي هن على وشك الزواج وذلك للمساعدة في إعدادهن للحياة الزوجية. لا تشجع هذه الجلسات على ممارسة الجنس فإنها ببساطة شرح لبعض العمليات التي تعد مهمة لفهم الفتيات عندما يتعلق الأمر بالصحة الإنجابية.

٣. هذا ليس من المناسب للفتيات غير المتزوجات.
لقد قمنا بتصميم الجلسات بشكل تركز حقا على الجوانب الصحية والأشياء التي تمر بها الفتيات حتى قبل زواجهن وتكون مهمة لصحتهن. وهذه تتضمن المعلومات حول كيفية التعامل مع سن البلوغ وكيفية الحفاظ على نظافتهن وما هو الحيض. تكون هذه المعلومات علمية وتشبه ما يمكن أن يعطى في درس علم الأحياء. من أجل توضيح بعض هذه المواضيع (خصوصا الحيض) من المهم اعطاء الفتيات معلومات أساسية حول الأعضاء التناسلية. هناك جلسات أخرى تتعلق بالأمراض المنقولة جنسيا وتنظيم الأسرة للفتيات الاكبر سنا أو اللاتي هن على وشك الزواج، فتساعدهن هذه المعلومات العامة وغير المحددة على اعدادهن للزواج. للحصول على معلومات محددة، ونحن نشجع الفتيات المتزوجات أن يرون الصحيين المهنيين.

٤. انكم تعرضون للفتيات معلومات غير لائقة
وتستند المعلومات التي نعطيها الى العلم، وليس الرأي. المعلومات التي تتلقاها الفتيات هي دقيقة وتكون مصدرها من افراد المدربين. قد تسعى الفتيات في بعض الأحيان الحصول على هذا النوع من المعلومات من أشخاص آخرين، بما في ذلك الصديقات اللاتي قد لا تعطينهن معلومات دقيقة أو صحيحة. وقد تكون المعلومات التي يحصلن ضارة في بعض الأحيان إذا كانت من اشخاص غير مدربين. ولهذا السبب من المهم أن تتلقى الفتيات هذه المعلومات من الميسرين والمدربين. وقد صممت هذه الجلسات بشكل خاص للفتيات وحسب فئاتهن العمرية المختلفة حتى تتاكدن انتن من أن المعلومات التي يتلقينها دقيقة وعلمية وغير ضارة.

●●● ٥. نحن لا نناقش هذه الأمور في مجتمعنا

نحن نفهم بأن هذا قد لا يكون شيئا يتم مناقشته علنا، ولهذا السبب نحاول أن نقدم هذه المعلومات مكان آمن ومخصص فقط للفتاة حيث تكون فيه حرة في طرح الأسئلة للحصول على التوضيحات بشأن الأشياء التي قد تسمعها. من المهم مساعدة الفتيات على الشعور بالاستعداد لهذه التغييرات. وتحصل الفتيات على هذه المعلومات من شخص مدرب.

●●● ٦. إذا كانت الأمهات لا تزال ضد الجلسات، ربما يمكنك أن تسأل الأمهات ما يلي:

"إذا كنتن تفضلن بأن تحصل الفتيات على هذه المعلومات من شخص غريب، هل هناك طريقة أخرى لحصول الفتيات على هذه المعلومات؟ من خلال الأمهات او الأخوات الأكبر سنا اوالعمات؟ إذا كان الأمر كذلك، هل ترغبن في الحصول على معلومات الجلسة حتى تتمكنّ من التحدث إلى الفتيات واعطائهن معلومات دقيقة؟ "

الجلسة ٢: البلوغ

الهدف: مساعدة مقدمي الرعاية على فهم التغيرات التي تمر بها فتاة خلال فترة البلوغ وكيفية دعم الفتاة خلال هذه المرحلة من حياتها.
المواد: ملصقات من جلسة الصحة الانجابية
المدة: ١ ساعة

التدقيق: اسأل الأمهات كيف كانت احوالهن منذ آخر مرة اجتمعن. اسألهن إذا كنّ قد فكرن في المعلومات التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة.

النشاط ١: التغييرات في المراهقة [47]

اسأل: هل لديك أي واحد منكم لاحظتن تغييرا في سلوك بنتكن منذ ان وصلت سن البلوغ؟ على سبيل المثال، في يوم من الأيام أنها قد تكون سعيدة جدا وفي اليوم التالي أنها قد تريد قضاء بعض الوقت لوحدها؟

قل: كجزء من النمو، تصبح المراهقات أكثر وعيا وتعبيرا عن انفسهن مقارنة بالطفلات الأصغر سنا، وتبدأ بالقدرة على التفكير بشكل أكثر نقديا ويحللن الأمور. تصبح المراهقات تركزن جدا على أنفسهن وقدراتهن الجديدة.

انه امر طبيعي بالنسبة لهن أن:

- يجادلن أكثر مع الأهل والأشقاء
- يفكرن أنفسهن أكثر من ذي قبل

قل: ومن الشائع للطفلات اللاتي يمرن بمرحلة المراهقة ان يتصرفن بطريقة قد لا توافق مقدمي الرعاية عليها. المراهقة هي الفترة بين الطفولة والبلوغ عندما تتغير هيئة الفتيان والفتيات بسرعة وينمون ليتحولوا الى شابات والشبان.

افعل: اعرض على النساء الملصقات من جلسة البلوغ في المنهج راجع معهن التغييرات.

اسأل: هل تذكرن ما كنت عليه عندما كنتن تمرن بمرحلة المراهقة؟ كيف إدار والداك الوضع؟

قل:

- يمكن أن تكون هذه المرحلة من الحياة مثيرة ومخيفة. تنمو المراهقات لتتحولن الى نساء. حان وقت التغيير الكبير والفرص والتعلم لأشياء جديدة بالنسبة للفتيات والقائمين على رعايتهن.
- سيكون لديهم الكثير من الأسئلة وسوف يتسائلن عما اذا ما يمررن به هي "طبيعي". ومن المهم أن يقوم مقدمي الرعاية باستعداد الفتيات الصغيرات شيئا فشيئا حتى يكنّ على فهم سن البلوغ ولايشعرن بالضيق حول التغييرات التي تحدث لأجسادهم. يمكن لمقدمي الرعاية أن يكونوا مصدرا للدعم والقوة لهن وهن يمرن بهذه المرحلة من حياتهن.
- يمكن ان يساعد التحدث عن تجربتكن إلى الفتيات على استعدادهن لمواجهة التغيرات التي تحدث خلال فترة البلوغ. كما أنه يتيح لهن معرفة بانكن موجودات لدعمهن.

ملاحظة الميسر: قم بتسليط الضوء على انه كيف يمكن لعدم معرفة الفتيات بالتغييرات خصوصا الحيض أن يشعرهن بالارتباك والخوف والضغط.

افعل: قم بتقسيم النساء إلى ثلاث مجموعات وإعطاء كل مجموعة المصادر. (الدورة الشهرية، النظافة خلال الدورة الشهرية وإدارة الدورة الشهرية). اطلب منهن أن يراجعن هذه المصادر ومن ثم يشاركن مع المجموعة الكبرى بالمعلومات التي وجدنها أكثر فائدة.

[47] Adapted from COMPASS – Protection through Positive Parenting and Caretaking Manual for Pakistan

اسأل:
- هل كان لديك أي شخص لتتحدثين معه حول هذه التغييرات عندما كنت تكبرين؟
- هل كان لأحد أن يقول لك عن الحيض لمساعدتك على الاستعداد لذلك؟
- من أين كنت تحصلين على معلوماتك حول الحيض؟

اسأل: ما هي الأشياء التي يمكن أن تدعم الفتيات حين تمر بهذه التغييرات؟ خاصة التغيرات الجسدية ؟

افعل: تأكدي من انك تشملين ما يلي:
- التحدث معهن حول التغييرات التي سوف تواجهنها
- الاستعداد مقدما للحيض عن طريق التأكد من حصولهن على حاجيات الطمث
- ساعديهن على معرفة كيفية العناية بأجسادهن، وكيفية الحفاظ على نظافتهن أثناء الحيض
- كوني قريبا منهن حتى يشعرن بالراحة للتحدث إليك عن أي شيء يثير قلقهن
- فليعلمن أن ما يمرن به هو أمر طبيعي وليس هناك ما يدعو للقلق
- السماح لهن بمواصلة التمتع بطفولتهن، فقط لأن صارت لديهن فترة الحيض لا يعني بانهن قد نشأن بشكل كامل لتصبحن بالغات، لا تزال لديهن العديد من التغييرات التي يحتجن المرور بها قبل ان ينشأن بشكل كامل الى بالغات.

اسأل: هل هناك أية موضوعات كنت ترغبين في الحصول على مزيد من المعلومات حولها لتدعمك في توفير هذه المعلومات للفتيات؟

نصيحة الميسر: إذا احتاجت الأمهات الحصول على معلومات إضافية حول التغييرات، يمكنك مراجعة جلسات الصحة الانجابية في الدليل معهن.

قل: في الأسبوع التالي سوف نفكر في بعض النصائح والتقنيات التي يمكن استخدامها من قبل الفتيات أثناء هذا الوقت من المراهقة.

النشاط الختامي: هنا يمكنك القيام ببعض التنفس أو تمارين الاسترخاء. يمكنك أيضا أن تطلب من الأمهات إذا كان لديهن أي أنشطة مقترحة.

المصادر:

التغيرات حسب الفئة العمرية

المراهقة المبكرة (١٠-١٤)

- تحسين القدرة على استخدام الكلمة للتعبير عن نفسها.
- احتمالية اكبر بان تعبر الفتاة عن المشاعر من خلال الفعل بدلا من الكلمات.
- يكون كسب الصداقات المقربة ذو أهمية كبيرة.
- أظهار اهتمام أقل للآباء والأمهات، مع الوقاحة بين الحين والآخر.
- الميل للعودة إلى السلوك الطفولي.

المراهقة المتأخرة (١٥-١٩)

- الشكوى بأن الآباء يتدخلون في الاستقلاليتهن؛
- قلقة للغاية حول مظهرها وجسدها.
- التركيز بشدة على مجموعة جديدة من الاقران؛
- تحدث فترات من الحزن مثل النفسية عند فقدان الوالدين.
- تظهر الرقة والمخاوف تجاه الجنس الآخر.
- القدرة على التفكير من خلال القدرة على التعبير عن الأفكار بالكلمات؛
- زيادة الاستقرار العاطفي.
- القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة.
- اهتمام أكبر للآخرين.

تولي اهتمام اكبر بالعلاقات الجدية.

الجلسة ٣: العلاقة مع الفتيات المراهقات

الهدف: فهم كيفية التواصل بشكل أفضل مع المراهقات، ومعرفة كيفية التعامل مع الرفض.
المواد: ورقة اللوح القلاب، واقلام الماجك
المدة: ١ ساعة

التدقيق: اسألي الأمهات كيف كان احوالهن منذ آخر مرة اجتمعن. اسأليهن إذا كنّ قد فكرن في المعلومات التي تمت مناقشتها في الدورة

النشاط ١: ما هي القضايا

قل: عندما تنمو المراهقات ويمرن بالعديد من التغييرات يمكن لهذه التغيرات أن تؤثر على العلاقة بينهن وبين والديهن. كما ان مواجهة واقع جديد وصعب ممكن ان يزيد من توتر هذه العلاقة.

افعل: اسأل النساء ان ينقسمن إلى مجموعتين. تقوم كل مجموعة بمناقشة واحدا من الأسئلة التالية.

- ما هي القضايا الرئيسية التي تواجهنها مع بناتكن المراهقات؟
- ماذا تعتقدن هي القضايا الرئيسية التي تواجهها فتياتكن المراهقات معكن ؟

وبمجرد الانتهاء، اطلب من المجموعتين مشاركة أفكارهما مع المجموعة الاوسع.

قل: لقد حددنا جميعا بعضا من القضايا التي تواجهنها مع بناتكن والتي تواجهها بناتكن معكن. قد ترجع الخلافات لديكن معهن إلى قضايا خارجة عن إرادتكن وقد لا تكون بالضرورة دائما بسبب خطأهن. يكون الاباء والامهات اللذين يعيشون في ظروف صعبة كهذه تحت العديد من الضغوط والتوتر التي قد تؤثر على الطريقة التي يعاملون بها أطفالهم، فمن المهم أن نتذكر أيضا الأثر الذي تتركها هذه الحالة عليهم.

الدردشة:

- هل تعتقدن أن في بعض الحالات، المخاوف/القضايا التي تواجهها بناتكن في تعاملها معكن لها ما يبررها؟
- ما هي أنواع المهام التي تنيطين بابنتك (أي الأعمال المنزلية) وكم من الوقت تستغرقه لانجاز هذه المهام؟
- كيف يمكنكن ايجاد التوازن بحيث يكون لديها الوقت لأمور أخرى مثل التعليم / أنشطة أخرى؟

النشاط ٢: التواصل مع الفتيات

اسأل:

- كيف عادة تتواصلن مع بناتكن المراهقات؟
- • كيف تغيرت طريقة تواصلكن مع بناتكن المراهقات مع مرور الزمن (مقارنة بوقت كنّ أصغر سنا أو بسبب الوضع الذي انتن تعشن فيه الان)

افعل: أقرأ السيناريوهات التالية اطلب منهن كيف سيردن على هذا الموقف:

السيناريو ١: تحضر ابنتك المدرسة و لديها القيام بالكثير من الواجبات المنزلية وفي نفس الوقت انها لديها أيضا العديد من المهام في المنزل وأنها تريد أيضا قضاء بعض الوقت مع صديقاتها. عندما تتحدثين معها عن مهامها حول الأعمال المنزلية تقول بإنها مشغولة جدا ولاتستطيع فعل كل شيئ تطلبين منها القيام به. فكيف تتعاملين انت مع هذا الوضع؟

السيناريو ٢: تقضي ابنتك الكثير من الوقت مع صديقاتها وكنت قلقة بأن صديقاتها لسن ذات تاثير جيد عليها. انت قلقة بانها يمكن أن تتحدث مع اناس تعتقدين بانهم لايكنون أفضل النوايا لابنتك. عندما حاولتي التحدث معها فإنها اصبحت تدافع عن موقفها ولا تريد التحدث عن ذلك. كيف يمكنك التعامل مع هذا الوضع؟

السيناريو ٣: في الآونة الأخيرة أصبحت ابنتك بعيدة جدا وغير مهذبة في بعض الأحيان معك أنت ومع بقية أفراد الأسرة. كنت قد لاحظت تغيرا في سلوكها منذ ان وصلت سن البلوغ. في بعض الأحيان عند محاولتك مناقشة قضايا معينة معها تصبح حساسة وغير متعاونة. كيف تتعاملين مع هذا الوضع؟

اسأل: ماذا يمكن للأم والابنة القيام به لفهم بعضهن البعض بشكل أفضل؟

قل: هناك مهارات محددة التي يمكنك استخدامها لتحسين التواصل مع الأطفال والفتيات المراهقات على وجه الخصوص.

بعض النصائح: (دونها)

- شجعيهن على التعبير عن آرائهن: حتى لو كنت لا تتفقين معهن، واجعليهن يشعرن بأن رأيهن يؤخذ بنظر الاعتبار.
- إظهري اهتمام حقيقي في افكارهن واهتماماتهن: هن في مرحلة حساسة وتجد البعض منهن الصعوبة في التعبير عن أنفسهن. كن حذرة من هذه المراحل وأخذ بها في عين الاعتبار عند التعامل مع المراهقات.
- اعطيهن الوقت والاهتمام: حتى لو حياتك الخاصة في فوضى من المهم ان تحاولي ان تجدي بعضا من الوقت لطفلتك، وخصوصا خلال هذه المرحلة في حياتها.
- السماح لهن أن يحزن لبعض الوقت: لا تتوقع منهن أن تكنّ دائما قويات، شجعيهن على التعبير السليم عن عواطفهن.
- قومي بتشجيعهن واعطيهن الفرصة ليكن مفيدات، إذا كنت تريد منهن المساعدة في الأعمال المنزلية تأكدي من أنهن يدركن مدى فائدة هذه المساعدة بالنسبة إليك وبذلك سيكنّ راغبات اكثر في مساعدتك.
- تواصلي معهن، تأكدي من أنهم يدركن امكانياتك (ما يمكنك تقديمه و ما ليس بامكانك تقديمه- القدرات والمحددات) : يجب أن يكنّ على علم ان ليس لديك السيطرة على بعض الأمور و كوني واضحة معهن وامنحيهن الحقائق واجعليهن يدركن ما الذي يقيدك وماهو الوضع.
- كوني هادئة: قومي بشرح ما يثير قلقك عليهن بهدوء ومن خلال الحقائق.
- لا تفرضي آرائك عليهن: بدلا من ذلك اطلبي منهن ان يشرحن ما يجب القيام به في حالة معينة حسب اعتقادهن. قومي بتشجيعهن على ايجاد الحلول بانفسهن، وذلك من خلال توجيه العملية عن طريق طرح الأسئلة وتشجيعهن على التفكير في الايجابيات والسلبيات.
- استخدم العبارات من خلال "أنا": استخدم العبارات التي تعبر عن شعورك أو ما كنت تعتقدين بدلا من استخدام العبارات التي تخلق الافتراضات أو الأحكام. تكون هذه العبارات حول تجربتنا الشخصية وليس تجربة غيرنا. بمعنى ان تقولي لها "انا اشعر بالحزن لانك كسرت ثقتي بك"، بدلا من قول،"انتي سيئة لانك كذبت علي".

الدردشة:

- كيف يمكن للأمهات تحسين علاقاتهن مع بناتهن؟
- إذا كان لك أن تعطي بناتك رسالة رئيسية واحدة، ماذا ستكون؟
- هل تعتقدين أن هناك أي موضوعات / جلسات التوعية يجب ان نعملها مع ابنتك والتي لم تغطى فعليا في المنهج؟

قل: سوف نتحدث في الأسبوع القادم عن قضية زواج الأطفال.

النشاط الختامي: هنا يمكنك القيام ببعض التنفس أو تمارين الاسترخاء. يمكنك أيضا أن تطلبي من الأمهات إذا يقترحن انشطة مختلفة.

الجلسة ٤: زواج الاطفال [48]

الهدف: زيادة الوعي في بعض الآثار الناجمة عن الزواج المبكر. قم بتشجيع المناقشة على تاثيرات طويلة المدى وقصيرة المدى للزواج المبكر. وفيما يلي قائمة من الأسئلة التوجيهية التي يمكن استخدامها في مجموعة النقاش مع الأمهات(FGD). وهناك أيضا بعض الرسائل الأساسية والمعلومات التي من المهم ان تعطيها الأمهات.

التدقيق: اسأل الأمهات كيف كان احوالهن منذ آخر مرة اجتمعن. اسألهن إذا كنّ قد فكرن في المعلومات التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة.

قل: ونود مناقشة موضوع الزواج معكن، لمعرفة المزيد عن أفكاركن وآراءكن حول الزواج وأيضا لتزويدكن ببعض المعلومات الهامة.

اسأل:

- في رايك ماهو العمر المناسب لزواج الفتاة؟
- من الذي عادة يتخذ القرار بشأن الزواج؟
- الشخص الذي تعتقدين بأنه يجب ان يتخذ قرارات الزواج هل يختلف عن الشخص الذي يأخذ القرار بالواقع؟
- ما هي بعض الأسباب التي قد تدفع الفتاة للزواج؟ (هنا قد تذكر الأمهات الأسباب التي تتعلق بالحماية والأمن المالي كاسباب للزواج. من المهم التعمق في الاسئلة الى ابعد من ذلك وتسألهن ما هي العواقب على المدى الطويل التي يمكن ان تترتب على هذا القرار. ومن المهم أيضا حملهن على التفكير في استراتيجيات بديلة يمكنهن اعتمادها بدلا من ذلك).
- ما هي الامور التي يجب على الفتاة القيام بها قبل الزواج؟
- إذا تزوجت الفتاة قبل بلوغها سن الـ ١٨، ماذا يمكن أن تكون الاثار البدنية أو العاطفية عليها؟
- ماذا يمكن أن يحدث للفتاة إذا حملت قبل أن تصبح ١٨؟
- إذا اخبرتك ابنتك بأنها تريد أن تتزوج ولكنك لا تعتقدين بانها غير مستعدة بعد لهذه الخطوة، ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام به لإقناعها ؟
- إذا كان لديك بنات قد تزوجن، ما هي الامور التي تعتقدين انهن بحاجة الى الدعم فيها لضمان حياة زوجية آمنة وصحية؟

افعل: اقرأ القصة التالية واسأل من الأمهات كيف يمكنهن التعامل مع هذا الوضع:

يسرا امرأة في المجتمع والتي تتحدثن اليها أحيانا في المركز الاجتماعي. لديها ثلاثة أطفال، وهي مطلقة. وتكسب بعض المال عن طريق الخياطة ولكنها ليست كافية لإعالة اطفالها. إنها تحاول بأفضل ما في وسعها وعازمة على إبقاء أطفالها في المدارس لكنها قد واجهت الصعوبات في الآونة الأخيرة وكان لابد لها ان تخرج ابنتها الكبرى من المدرسة. تعتقد يسرا أنه ربما من الأفضل أن تزوج ابنتها. هذا سوف يقلل من العبء المالي عليها وتعتقد يسرا بأنه سيكون أفضل لابنتها حيث سيكون هناك وشخص آخر مسؤولا عنها. تحب يسرا ابنتها كثيرا وتتمنى لها الأفضل .عمر ابنة يسرا ١٤ سنة.
قل: تأتي يسرا وتحدثك بحالتها، بماذا تنصحيها أن تفعل؟

[48] Adapted from IRC My Safety My Wellbeing

الرسائل الرئيسية:

- تكون المراهقات الحوامل أكثر عرضة للوفاة في اثناء أو بعد الولادة.
- الأمهات المراهقات هم على الارجح لا يحصلون على الخدمات الصحية بسبب التردد/التأخر في الذهاب إلى المركز الصحي وحصولها على الرعاية.
- الفتيات الصغيرات جسديا (أقل من ١٨) لسن كالبالغات. لا تزال تنمو أجزاء من أجسامهن ، أجزاء مثل الحوض الذي يحتاج إلى أن ينمو بشكل كامل لتكون الام قادرة على ولادة طفل سليم وصحي.
- في حالة البنات اللاتي يحملن في سن مبكرة، غالبا ما يكون ولادة الطفل عسيرة بسبب الحوض كونه صغيرا جدا. وهذا يمكن أن يؤدي إلى الحاجة إلى العملية الجراحية لتوليد الطفل.
- الفتيات الصغيرات أكثر عرضة لخطر ضعف الدم (فقر الدم) أو اضطرابات الحمل وكذلك الإرهاق، والعدوى والإصابات والموت.
- الفتيات الصغيرات هن أيضا عرضة لولادات مبكرة قبل ان يكون الطفل مستعدا للخروج.

قل: غالبا ما يؤدي زواج الأطفال إلى الانفصال عن الأسرة والأصدقاء وعدم وجود حرية للمشاركة في الأنشطة المجتمعية والذي يمكن أن يكون له عواقب عقلية وجسدية كبيرة على الفتيات. يمكن أن يحرم زواج الأطفال الفتاة من الدراسة والتعليم ويؤدي الى فقدان الأصدقاء وأخذ مسؤوليات صعبة مثل تربية الأطفال و يكن غير قادرات على فعل اشياء كن يفعلنها من قبل حيث تولد مشاعر الحزن والأسف والمشاكل الصحية بسبب الزواج المبكر والحمل.

الزوجات صغيرات السن اكثر عرضة للعنف وسوء المعاملة والاستغلال.

- يجب أن تنمو فتاة وتتطور قدراتها وتتمتع بمراحل المراهقة حتى تكبر وتصبح جاهزة وقادرة على تحمل مسؤولية البيت وتربية الأطفال.
- إذا لم تحصل على الفرصة لأخذ وقتها لتكون جاهزة قبل الزواج، سيكون لديها احتمال أكبر لتتعرض للعنف والإساءة والاستغلال.
- وكقاصرات، الطفلات المتزوجات نادرا ما يكن قادرات على فرض رغباتهم على أزواجهن الاكبر سنا منهن أو التفاوض بشأن ممارسة آمنة وباتفاق للجنس.

اسأل:

هل كنت تعلمين هذه المعلومات؟

ماذا يمكننا القيام به لرفع مستوى الوعي حول هذه القضية؟

النشاط الختامي: هنا يمكنك القيام ببعض تمارين التنفس أو تمارين الاسترخاء. يمكنك أيضا أن تطلبي من الأمهات إذا يقترحن انشطة اخرى.

الجلسة ٥: سلامة الطفل

الهدف: مناقشة قضايا سلامة الفتيات وكيفية حمايتهن بطريقة صحية حيث لا تسبب لهن المزيد من الضرر.

التدقيق: اسأل الأمهات كيف كان احوالهن منذ آخر مرة اجتمعن. اسألهن إذا كنّ قد فكرن في المعلومات التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة.

قل: نحن اليوم بصدد الحديث عن موضوع حساس- سوف نتحدث عن السلامة. ونحن نعلم أن سلامة اطفالكن هي الأولوية لكنّ ونحن نريد أن ندعمكن في التأكد من أنهن سيكنّ في امان وحماية. هذه هي المساحة الامنة بالنسبة لنا لنتبادل فيه الأفكار والآراء. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، ونحن نريد منكن أن تشعرن بالراحة هنا.

كيف يمكن أن نحمي أنفسنا والآخرين؟ (٢٠ دقيقة)

اسأل: هل نتعامل مع الفتيان والفتيات بشكل مختلف عندما نتعامل مع سلامتهم (أي هل هناك بعض الأشياء التي نسمح للفتيان القيام بها ولكن ليس الفتيات، لأننا نريد ابقاء الفتيات آمنة؟).
اسأل: ما هي الأشياء التي نسمح بها للفتيان القيام بها وليست الفتيات؟
اسأل: هل نعتقد بأنها سيكون هناك خطرا تتعرض له الفتيات إذا فعلن هذه الأشياء؟

قل: من المهم ان نحمي أطفالنا، وأحيانا قد يعتقد الناس أن الحماية تعني الحفاظ على الفتاة داخل المنزل وعدم السماح لها أن تشارك في المجتمع، مثل الذهاب إلى المدرسة وكسب الاصدقاء والخ وهذا يمكن أن يؤدي أيضا إلى شكل آخر من أشكال الضرر والذي لربما لا يدركه بعض الناس. ويمكن أن يسبب لفتاة العزلة، والتي يمكن أن تؤثر عليها عندما عندما تكبر وتجعلها ذات مهارات ومعلومات محدودة عن كيفية استكشاف الحياة.

قل: ولكن لأننا ندرك أنه قد يكون هناك بعض القضايا قد تؤثر على الفتيات أكثر من الفتيان، دعونا نفكر في الطرق التي يمكن أن تقلل من هذا الخطر ولكن أيضا من خلال السماح للفتيات ليكنّ عضوات فاعلات في المجتمع.
وتشمل بعض الأمثلة ما يلي:

- السماح لهن بالخروج ولكن بصحبة شخص موثوق به
- السماح لهن بالمشاركة في فعاليات المساحات الصديقة للفتيات / المرأة، إذا كنت تفضلين عدم مشاركتهن في المساحات الخاصة بالشباب والشابات.
- دعيهن يذهبن في مجموعات للمشاركة في الانشطة.
- ابقائهن في المدرسة - وإذا كانت هناك قضايا تتعلق بالسلامة، ، تحدثن الى شخص ما في المساحة الامنة حول \ كيفية معالجة هذه القضايا.
- السماح لهن لقضاء بعض الوقت مع أصدقائهن في مكان موثوق به (انه لامر جيد بالنسبة لهن لبناء الشبكات الاجتماعية)
- اعطائهن بعض الوقت في المنزل لإكمال الواجبات البيتية أو لقضاء بعض الوقت دون أن يفعلن اية اعمال منزلية.
- التواصل مع الفتيات بحيث إذا كنّ يواجهن أي القضية، سيشعرن بالراحة لاجراء محادثات مع القائمين على رعايتهم.

كيف يمكننا التواصل حول سلامة؟

اسأل:
هل يتحدث الناس مع الأطفال حول السلامة في المجتمع؟ أي نوع من الأشياء التي قالويقال لهم؟
ما نوع المعلومات التي ينبغي أن يتلقاها الأطفال حول السلامة والتي لا يعرفونها بالفعل؟
من الذي يجب أن يعطي هذه المعلومات؟

قل: يمكننا أن نعلمهم حول اللمس المريح وغير المريح وغير المرغوب فيه.
اسأل: هل هناك أحدا يعرف ما الذي نعنيه بهذا؟
ملاحظة الميسر: اطلعيهن على التعريف الموجود في جلسة (اللمس المريح و اللمس غير المريح) في المنهج

قل: يمكننا أيضا أن نشرح لهم أنواع مختلفة من العنف، حتى يكونون على علم بما هو العنف. أنه من الممكن في بعض الأحيان أن يكون الأطفال ليسوا على علم إذا كان هناك شيئا يعتبر نوعا من العنف أم لا أو قد يخلطون في بعض الأحيان بين أنواع مختلفة من العنف.

(ملاحظة الميسر: مررهن بالتعريف من الجلسة في المنهج)

ماذا يحدث إذا كان طفل لديه قلق حول السلامة؟

قل: أريد أن أقرأ لكن قصة فتاة تعرضت لنوع من أنواع العنف. دعونا نفكر في كيف لمقدم الرعاية في القصة أن يستجيب لهذا الوضع.

" في يوم من الايام كانت نورا في طريق عودتها من المدرسة. وكانت عادة ما تعود إلى المنزل مع مجموعة من الأصدقاء ولكن اليوم تاخرت نورا لأنها اضطرت إلى البقاء بسبب انهاء بعض الأعمال. في طريق بيتها اقترب من نورا شخص وسألها أين تذهب. كانت نورا غير متأكدة من كيفية الاجابة فقد أخبرته أنها كانت تسير نحو المنزل. قال لها انه سوف يأخذها.

حاول ان يمسك بذراع نورا وكانت هي خائفة جدا وقالت انها تمكنت من الهروب بعيدا عن الرجل وركضت الى المنزل!

عندما وصلت نورا الى البيت، وكانت خالتها حيث استقبلتها وسألتها لماذا قالت لم تبدو مستائة. اخبرت نورا خالتها ما حدث لها. فبدأت خالة نورا بالصراخ في وجه نورا وقالت لها انها سخيفة لانها رجعت الى البيت وحدها وهذا هو ذنبها. وقالت لوالد نورا بأنه لا ينبغي أن يسمح لها بالذهاب إلى المدرسة بعد الآن لأنها ليست آمنة ونورا لا يمكن الوثوق بها! "

اسأل: ما رأيك في ردة فعل خالة نورا؟ هل تعتقدين بأنه يجب اخراج نورا من المدرسة؟

اسأل: هل كان هناك طريقة أخرى يمكن لها التعامل بها مع هذه الحالة؟ (أي كيف يمكننا التأكد من استمرار نورا في الذهاب إلى المدرسة، وان نبقيها آمنة في نفس الوقت).

افعل: قم بتقسيم النساء إلى مجموعات صغيرة واطلب منهن مناقشة كيف يمكن لخالة نورا أن تعالج الوضع على نحو أفضل. وبمجرد الانتهاء، اطلب منهن المشاركة بأفكارهم مع المجموعة الاوسع.

اسأل: ماذا يحدث في هذا المجتمع إذا كان الطفل يخبر أحد الوالدين أو أي شخص بمشكلة سلامة أو الحادث الذي حدث له؟

اسأل: هل نعتقد بان الطفل ملام إذا كان يحدث له هناك شيئاً من هذا القبيل ؟

اشرح: هذا لايكون من خطأ الاطفال باي حال من الاحوال. الشخص الذي يرتكب الفعل هو المسؤول وهو الذي ياخذ القرار على فعلته. يجب ان نجعل الاطفال يشعرون بانهم مدعومون في الحديث عن شيئ حدث لهم بحيث نتأكد باننا يمكننا حمايتهم اذا ماحث ذلك ثانية.

النشاط الختامي: هنا يمكنك القيام ببعض تمارين التنفس أو تمارين الاسترخاء. يمكنك أيضا أن تطلبي من الأمهات إذا يقترحن انشطة اخرى.

الجلسة ٦: إدارة الضغط النفسي [٤٩]

الهدف: مناقشة قضايا السلامة للفتيات وكيفية حمايتهن بطريقة صحية لا تسبب لهن المزيد من الضرر.
المواد: ورقة اللوح القلاب، واقلام الماجك
المدة: ١ ساعة
ملاحظة للميسر: قد يكون هذا الموضوع حساس مع النساء لأنهن قد يكن واجهن بعض المواقف العصيبة جدا، احرصي على ان تتأكدي اذا كن بحاجة للاحالة إلى الاخصائيين الاجتماعيين أو غيرها من الخدمات.

التدقيق: اسأل الأمهات كيف كان احوالهن منذ آخر مرة اجتمعن. اسألهن إذا كنّ قد فكرن في المعلومات التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة.

قل: نحن اليوم بصدد الحديث عن كيفية إدارة الضغط النفسي. حتى الآن لقد قمنا بمناقشة القضايا متعلقة باطفالنا ولكننا أيضا يجب أن نعتني بأنفسنا. إذا كنا سالمات وقويات عاطفيا وجسديا على حد سواء ، سنكون أكثر قدرة على دعم عائلتنا.

اسأل: ما هي الأشياء التي تحدث لنا أو من حولنا وتسبب لنا الضغط النفسي.

اسأل: كيف نقوم بادارة هذا الضغط النفسي؟

افعل: اطلبي من كل امرأة أن تعطي مثالا على احدى طرق ادارة الضغط النفسي.

قل: اقترح العديد منكن بعض التقنيات الجيدة، ولكن كما نعلم هناك أوقات يستخدم فيها الجميع الطرق السلبية للتعامل مع المشاعر. على سبيل المثال، بعض الناس يصرخون في وجه الآخرين أو يؤذون غيرهم جسديا والبعض الاخر يقومون بتغيير عاداتهم الغذائية وبعض الناس يتجاهلون أي شخص آخر أو يرفضون التحدث معه على الإطلاق.

اسأل: ماذا يمكن أن تكون المساوئ لبعض التقنيات السلبية التي ذكرناها.

افعل: اطلب منهن أن يفكرن في مجموعات حول كيفية استبدال هذه التقنيات السلبية بأخرى أكثر إيجابية، وأن يشاركن اقتراحاتهن مع المجموعة الكبرى.

قل: دعونا نراجع بعض التقنيات مع بعضنا البعض.

المهارة رقم ١: ارخاء جسمك وعقلك (١٥ دقيقة)

قل: : ارخاء أجسادنا وعقولنا هي احدى الوسائل الفعالة للحد من المشاعر السلبية مثل الحزن والغضب. بل هي أيضا وسيلة للحد من القلق و الضغط النفسي العام.

افعل:

التنفس العميق: احدى طرق ارخاء أجسامنا هي التنفس بعمق وببطء جدا. نحتاج الاستنشاق عن طريق أنفنا ومن ثم الزفير عن طريق فمنا. عندما نستنشق انفاسنا نحتاج ان نبرز بطوننا الى الامام. هذا هو نوع مختلف من التنفس لذلك سوف يتكون لديكن شعورا غريبا في البداية. دعونا نحاول ذلك معا:

---

[49] Adapted from COMPASS, IRC

- أغمضن عينيكن ووضع ايديكن على بطنكن.
- تنفسن ببطء شديد وحاولن سحب الهواء على طول الطريق إلى معدتكن بحيث يجعل من بطنكن يبرز الى الامام.
- الآن ابدأن الزفير ببطء جدا عن طريق الفم. سوف تشعرن ببطنكن ترجع إلى الوراء.
- بينما تقومون بالزفير، حاولن أيضا استرخاء كل عضلات اجسامكن.
- ويمكن أن يساعد العد إلى ثلاثة على التنفس ببطء، عدي ببطء إلى ثلاثة اثناء الاستنشاق وعدي الى ثلاث بينما تخرجين الزفير.
- كرري ذلك الآن ٥ مرات. (أعطيهن الوقت. انتظري حتى ينتهي الجميع.)
- الآن افتحي عينيك. ما هو شعورك؟ (احصلي على ملاحظاتهم.)
- إذا شعرت أن هذه التقنية مفيدة حاولي ممارستها لبضعة دقائق في كل يوم ستشعرين باسترخاء أكثر. عندما تشعرين بالضغط النفسي فيمكنك التوقف لبضعة دقائق للتنفس بعمق وسوف يساعدك هذا على تهدئة جسمك وعقلك.

اسأل: ما هي بعض الطرق الأخرى للاسترخاء والهدوء؟ (الإجابات المحتملة: الصلاة، والتأمل، والاستلقاء والتفكير في الأماكن والأشياء الممتعة (التفكير الإيجابي)، أخذ قيلولة، العد ١ الى ١٠ من كلا الاتجاهين ...)

المهارة رقم ٢: التفكير في الافكار الإيجابية: الحديث الإيجابي مع الذات (١٥ دقيقة)

قل: في بعض الأحيان قد يقول او يفعل أفراد الأسرة أو الأطفال شيئا يجعلنا نشعر بالغضب او الحزن او العصبية او الخوف. جربن الخطوات التالية لمساعدة انفسكن على التهدئة والرد على أطفالكن بطريقة رقيقة ومحبة. لا بأس ان تكون لدينا مشاعرغضب لكن ليس بالامر الجيد ابدا ان نتصرف بعنف تجاه الاخرين سواء كانوا بالغين او اطفال بسبب غضبنا هذا.

DO

افعل: شارك الخطوات التالية مع المشاركات:
- تعرفي على الشعور (حدديه)
- اسألي نفسك لماذا اصبح غاضبة؟
- ثم حاولي ان تقول لنفسك شيئا إيجابيا عن الشخص الذي اغضبك.

بعض الأمثلة على ذلك: هي او هو عنيدة/عنيد في بعض الأحيان، ولكن أنا أحبها/ احبه لأنها/ه لديها/ه قلب كبير، لأنها/ه تعتني/ يعتني بالمنزل، لأنها/ه تحبني/ يحبني، وعندما اكون حزينة هذا الشخص يجعلني اضحك.

- وضع الأمور في نصابها فكر بأن كل ما يجعلك غاضبا ليس بتلك الأهمية أو أنه لا يستحق الم المشاعر السلبية
- حاولي ان تقولي لنفسك شيئا إيجابيا عن الوضع الذي يسبب لك مشاعر سلبية: أواجه المشاكل ولكنني اجد الشجاعة وسأكون أفضل شخص لأنني سوف اتعلم من هذا الوضع.

DO

افعل:
قسم المجموعة الى ٣ مجموعات صغيرة واطلب من المشاركات أن يحضرن قائمة بالحالات التي تكون مجهدة ومسببة للتوتر.
- الآن اطلب منهن بتشكيل العبارات الإيجابية للتعامل مع تلك الحالات.
- مثال: قد يكون احد الوالدين غاضبا بسبب مجادلة ابنتهما مع أشقائها.
- ◄ مثال على الافكار الذاتية غير المجدية: تجعلني ابنتي غاضبة جدا عندما تتجادل مع أشقائها، وينبغي عليها أن تعرف هذا.
- ◄ مثال على الافكار الذاتية المجدية: أتمنى حقا أن ابنتي لا يجادل مع أشقائها ولكني أفهم أيضا أنها تمر بتغيراتها في هذه اللحظة وتحتاج الى بعض الدعم والتوجيه في هذه المرحلة الصعبة.
- عندما ينتهي التمرين ويعودون جميعا ، اسأليهن اذا وجدن التمرين صعبا ام سهلا.

المهارة رقم ٣:خصصي وقتا للاعتناء بنفسك (١٠ دقيقة)

قل:
يجب علينا الاعتناء بانفسنا (نتغذى بشكل صحي، نغمز ونضحك، نعمل الرياضة/النشاطات الجسدية، ونحاول ان نكون سعداء).
كيف يمكننا ن نتعتني باطفالنا ونعطيهم من قوتنا و محبتنا اذا لم يكن لدينا هذه القوة والمحبة لانفسنا؟

افعل:
- اسألي المشاركات بان ياخذن بضعة دقائق قليلة ويفكرن في ماذا يفعلنه جيدا كامهات وزوجات ونساء.
- اطلبي منهن ان يتحدثن حول ما يحبنه في انفسهم – هن شاطرات، جميلات، مجتهدات، الخ.
- ناقشي مع المجموعة الكبرى طرق الاعتناء بانفسهن.
- واشملي في المناقشات أيضا اين يمكنهن الذهاب للحصول على مساعدة اذا كنّ بحاجة اليها- مركز المرأة، والعيادات الصحية، الخ

قل: حاولي ممارسة استراتيجيات الاسترخاء التي تحدثنا عنها في جلسة اليوم. عندما يفعل أو يقول شخص ما شيئا يجعلك تشعرين بالغضب، خذي بضعة انفاس عميقة ببطء أو غيري أفكارك حتى تكوني قادرا على الاستجابة بطريقة رقيقة ومحبة.

قل: في المرة القادمة ونحن نجتمع، سوف نقوم ببعض الأنشطة مع بناتنا / فتياتنا.
متى تكن متاحات و أي نوع من الأنشطة ترغبن القيام بها ؟
هل ترغبن في ان تشارك مع الفتيات ببعض من الأشياء التي كنا نفعلها معا في هذه الجلسة؟

الجلسة ٧ : نشاطات الامهات والبنات

الهدف: بناء وتطوير العلاقة للفتيات اللاتي يحضرن الجلسة مع أمهاتهن عن طريق تزويدهن بالمساحة والفرصة لقضاء بعض الوقت معا والقيام ببعض الأنشطة التي تتعلق ببناء علاقة الأم / ابنة.
المواد: ورقة اللوح القلاب، العلامات، والدعائم، والنشرات / المواد الإضافية المطلوبة من الفتيات.
المدة: ٢ ساعة

ملاحظة الميسر:

- يوفر يوم الأم / الابنة الفتيات الذين يحضرن الجلسات الفرصة للارتباط مع أمهاتهن في بيئة خارج المنزل وبعيدا عن روتين حياتهن اليومية. وسوف يحصلن على فرصة للمشاركة في الأنشطة التي نادرا ما تتاح لهن الفرصة للقيام بها. وسوف توفر هذه المساحة للأمهات والبنات ليتبادلن الخبرات وتعطيهن الوقت للتفكير في العلاقة بينهما وكيف يمكنهن أن يعملن على بناء هذه العلاقة.
- إذا كان ذلك ممكنا، قومي بتنظيم مجموعتين لهذا اليوم على أساس الفئة العمرية (١٠-١٣ و١٤-١٨).

بعض الأشياء التي تؤخذ في الاعتبار:

- تأكدي حيث كان ممكنا، من أن لا تجلب الأمهات طفل إضافي على الاطلاق الا اذا كان ذلك ضروريا.
- قومي بتنظيم بتنظيم بعض الالعاب التي تربط الام بالابنة وادرجيها ضمن نشاطات اليوم (تجدين بعض الأمثلة أدناه). أو استخدمي الأنشطة من قسم كسر الجليد / ألعاب. أسألي الفتيات إذا كانت هناك بعض الأنشطة أو الألعاب التي تعرفنها وترغبن في مشاركتها مع أمهاتهن.
- اشرحي الهدف من يوم الام/الابنة.
- إذا كانت قد حضرت فتاة ولم يكن لديها ام او ان امها لم تستطع القدوم فعليك تشجيعها على دعوة أي شخص آخر من عائلتها (عمة / اخت اكبر الخ) كي لا تشعر أنها مستبعدة.
- قومي بتنظيم الوجبات الخفيفة والمشروبات للجلسة

النشاط ١: عالم النسيان (الموسيقى، والحبل)

- اطلب اثنين من المتطوعات للوقوف في مواجهة احدهما الاخرى (على بعد ما يقرب من ٦ أقدام)، ويمسكن بالحبل (بارتفاع ٤ أقدام من الأرض).
- اطلب من الأمهات ان يشكلن مجموعات ثنائية مع بناتهن (عن طريق تشابك أيديهن مع بعض). على كل ام وابنتها يقفن في طابور على جهة من الحبل.
- شغل الموسيقى واطلب من كل ام وابنة بالمرورتحت الحبل (الانحناء إلى الخلف تحت الحبل).
- إذا ما لمست الام وابنتها الحبل سيكونان خارج اللعبة
- بعدما تحصل كل مجموعة على دورها مرة واحدة، في المرة القادمة اطلب من المتطوعات ان يخفضن مستوى الحبل وتعيد كل مجموعة الكرة مرة أخرى.
- يجب أن يستمرن في خفض مستوى الحبل (حوالي ٦ بوصات في كل مرة) حتى تبقى هناك ام واحدة فقط مع ابنتها.
- ستفوز هذه المجموعة بالمباراة. الطرق المختلفة لعمل هذه اللعبة: بدلا من السير الى الامام المحاولة في المشي إلى الوراء،أو ان تجعل المجموعات الثنائية تذهب تحت الحبل بشكل جانبي.

النشاط ٢: ما نرغب أن نشارك به

- اطلبي من الفتيات ان يعددن موضوعا سبق وان قمن به في جلساتهن السابقة ويرغبن بتقديمه الى الأمهات. يمكنهن أن يقدمن هذا كعرض بستخدمن فيه الملصقات أو من خلال لعب الأدوار.
- وفي النهاية، يمكن أن تشرح البنات لامهاتهن لماذا كانت هذه المعلومات المهمة لهن.

يمكنك أن تطلبي من الأمهات أن تفعلن نفس الشيء (الامهات اللاتي شاركن في الجلسات التي لها نفس المضمون)

النشاط ٣: أشياء أحبها فيك

اطلب من الأمهات والبنات ان يكتبن بشكل فردي ثلاثة أشياء يحبنها في احداهن الاخرى. واطلبي منهن المشاركة بهذه النقاط مع بعضهن البعض (سواء بشكل خاص في مجموعات ثنائية أو من خلال المجموعة الكبرى)

النشاط ٤: الحزورات

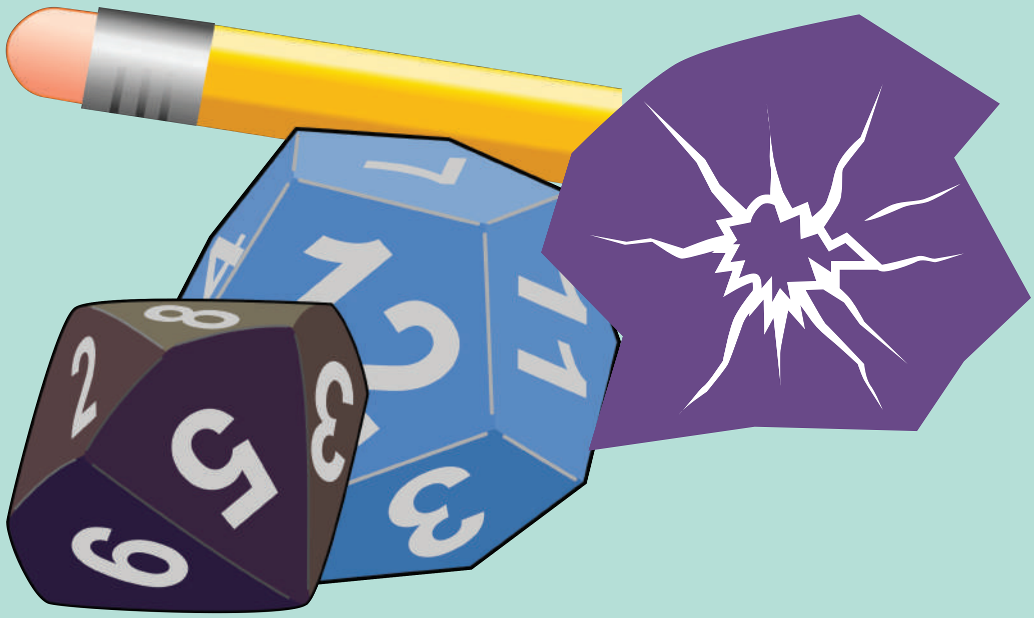
- قم بتقسيم المجموعة إلى فريقين، اطلب من كل فرد أن يفكر في عبارة واحدة او فيلم او برنامج تلفزيوني الخ، شرط ان تكون معروفة للمجموعة على نطاق واسع وان يكتبهاعلى قطعة من الورق
- يجب على الجميع وضع أوراقهم في احدى القبعتين (١ قبعة لكل مجموعة) وينبغي تبادل القبعات واستخدام قبعة كل فريق من قبل الفريق المنافس.
- يختار كل عضو في الفريق قطعة من الورق ويؤدي محتوى الورقة من خلال التمثيل لمجموعته دون التحدث.
- حددي مدة دقيقتين للمجموعة لتخمين العبارة/ الحزورة. تحصل كل مجموعة على نقطة واحدة لكل اجابة صحيحة.

المناقشة:

اسأل:

- هل توفرت لديكن الفرصة لقضاء الكثير من الوقت الممتع معا في ما مضى؟
- هل تعتقدين أنه من المهم أن تقضين الوقت مع بعضكن البعض؟
- كيف يمكن للأمهات والبنات ان يعملن على تحسين علاقاتهن؟

كسر الجليد والالعاب



الترحيب الإبداعي:

قل:

- أريد منك أن تمشي في صمت في جميع أنحاء الغرفة، بالاتجاه الذي تريدين. ارخي الكتفين والذراعين.
- ابدئي ببطء تواصل العين مع الفتيات من حولك
- عندما اقول توقفي اعثري على الفتاة القريبة منك (انتظري الفتيات للعثور على شخص)
- الآن لتقل كل واحدة لزميلتها عن اسمها (امنحيهن ٢٠ ثانية للقيام بذلك)
- الآن ابتكرن طريقة لالقاء التحية على احداكن مع الاخرى. يمكنكن ابتكار حركات على انك قادرة على اعادتها حين يطلب منك ذلك.

عندما ينتهين

قل:

أريدك تمشي في أنحاء الغرفة مرة أخرى (٣٠ ثانية)

توقف!

- الآن العثور على شخص جديد وخلق طريقة أخرى لتحية بعضكن البعض.

عندما ينتهين

قل:

- تجولي مرة ثانية وتذكري من هو الشخص الأول ومن كان الشخص الثاني وما هي طريقتك لتحية كل واحدة منهن.
الآن ساقول رقم االتي رحبت بها. عندما اقول واحد سيكون عليك العثور على الشخص الأول الذي التقيت بها قل اسمها بسرعة وتكرار نفس الترحيب الذي قمتن بابتكاره معا وعندما اقول اثنين عليك ان تجدي الشخص الثاني الذي التقيت والقيام بالترحيب الذي قمتن بإبتكاره معا.
- كرري عدة مرات حتى تشعري أن المجموعة أصبحت مرحة مستمتعة و مشاركة في اللعب و متفاعلة.

لعبة الاسم

1. تصنع الفتيات دائرة
2. تبدأ فتاة واحدة بقول اسمها و شيئ تحبه ويبدأ اسمه بالحرف الاول من اسمها
3. الفتاة التالية تكرر اسم الفتاة الأولى ثم تقول اسمها
4. الفتاة التالية تكرر أسماء الفتياتين الأولي و الثانية ثم تقول اسمها
5. الاستمرار في الدائرة حتى تكرر الفتاة الاخيرة أسماء جميع الفتيات وتقول اسمها.

تصرفي كيفما تشعرين اليوم

1. اطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة
2. كل فتاة (على التوالي) تقوم بتمثيل ما تشعر به اليوم.
3. على سبيل المثال، إذا كن يشعرن بالنعاس فيمكنهن عمل تثاؤب كبير
4. لو كن متحمسات، يستطعن القفز صعودا وهبوطا
5. إذا كن سعيدات يمكنهن ان يضحكن

6. القاعدة الوحيدة هي أنهن لا يمكنهن استخدام الكلمات لقول كيف يشعرن
7. يمكن أن يبدأ الميسر اولاً بحيث يمكن للفتيات أن ترى كيف تعمل اللعبة

فلفول وفلافل

1. تقسيم الفتيات إلى مجموعتين واطلب منهن الوقوف في خطين بمواجهة بعضهن البعض.
2. تسمية المجموعة الاولى باسم فلفول "ومجموعة الثانية" فلافل ".
3. قل للفتيات قصة يتم فيها استخدام فلفول و فلافل كثيرا. يجب على المجموعة الأولى ان ينحنين رؤوسهن في كل مرة تقولي: "فلفول" والثانية في كل مرة تقولي: "فلافل".
4. فكري في القصة وذلك باستخدام كلمات فلفول وفلافل عدة مرات كلما يمكنك فإنه ليس من الضروري أن يكون لها معنى! هى محاولة للتشويش على الفتيات حين تحكين القصة (قولي فلفول وفلافل بسرعة جدا وكرري نفس الكلمات عدد من المرات الخ) السرعة والتكرار سيجعلان اللعبة مسلية اكثر. يمكنك أن تبدأي بالقول ... سيكون فلفول هو طعامي على الغداء ولكن ليس فلافل ... وتستمرين بعد ذلك.

نصيحة الميسر: إذا ما كان عليك القيام بهذه اللعبة باللغة المحلية، حاول استخدام اثنتين من الكلمات التي تبدأ بالحرف نفسه لارباك الفتيات.

مبادلة الملابس

اطلب من المشاركات الوقوف في حلقة.

1. فتاة واحدة تتطوع للوقوف في منتصف الدائرة.
2. والفتاة في المنتصف تقول اسم لون أو اكسسوار
3. على سبيل المثال، "إذا كنت ترتدين الأزرق" أو إذا كنت ترتدين تنورة "
4. الفتيات اللواتي تتطابق عليهن الوصف يحاولن بسرعة لمبادلة الأماكن مع فتاة أخرى يطابق الوصف.
5. يجب على الفتاة في المنتصف أيضا محاولة ايجاد مساحة بحيث يتم ترك فتاة أخرى في المنتصف
6. وهذه الفتاة تفعل الآن نفس الشيء على سبيل المثال "إذا كنت ترتدين الأقراط 'أو' إذا كنت ترتدين الأخضر"
7. دعي ذلك يستمر عددة مرات حتى تستهلك الفتيات جميع اسماء الاكسسوارات أو الألوان

موز

1. اطلب من المشاركات الوقوف في دائرة
2. قولى لهن سوف تهجين كلمة الموز بيديك.
3. نقول كل حرف بصوت عال، واصنعي الحرف بيديك
4. بمجرد الانتهاء، يمكنك اقتراح القيام بالنشاط مرة أخرى بأردافهن

عدي إلى سبعة:

1. تجلس المجموعة في دائرة وتبدأ فتاة واحدة برقم واحد
2. سوف تشير إلى فتاة ما على اليسار أو اليمين، التي ستقول رقم اثنين
3. هذا الفتاة سوف تفعل نفس الشيء، وتشير إلى من في اليمين أو اليسار، وهذه تقول ثلاثة وهلم جرا.
4. ٤في كل مرة يقول شخص عددا، يستخدمن أيديهن للإشارة إلى الاتجاه الذي يجب أن يذهب به العد حتى يصل إلى سبعة.
5. عندما يصل العد الى سبعة، الشخص التالي يبدأ مع رقم واحد
6. مع فهم الفتيات ما يجب عليهن القيام به، حاولي جعلهن يفعلن ذلك بشكل أسرع لجعل اللعبة أكثر متعة

أسماك القرش والجزر

نصيحة الميسر: بدلا من الورق، يمكن وضعها عدد من الاشياءعلى الأرض، مثل: الحصير، السجاد، الستارات الصوفية، الكراسي، الأقمشة، وسائد، الخ

المواد: ٢ أوراق اللوح القلاب، ٤ أوراق A٣، ٦ اوراق A٤

١ اطلب من الفتيات السير على الأقدام في جميع أنحاء المكان، وان يتخيلوا بأنهن يسبحن في المياه المفتوحة. ببطء إدخلي بعض الأوراق من مختلف الأحجام إلى المساحة، وقل لهن ان كل قطعة من الورق هي "الجزر". اشرحي أنه عندما تصيحين "القرش!" ينبغي أن يقف الجميع على 'الجزر'.

٢ **قل:** إن الماء دافيء وجميل، والمحيط آمن في الوقت الراهن ترين فيه الأسماك الصغيرة، اشخاص لطفاء في الجوار، انت سعيدة وهادئة، وفجأة هناك شيء خطير في المياه، انها سمكة قرش!

٣ عندما يكون الجميع على "الجزر"، وقل: الآن الماء آمن مرة أخرى لقد ذهب القرش، انتن تسبحن، وتتمتعن بطقس جميل، والشمس رائع، القرش!

٤ استمري بهذا الشكل، ولكن مع كل جولة قومي بإزالة بعض الأوراق أو جعل الجزر اصغر وبالتالي فإن الفتيات يحاولن التمسك ببعضهن البعض على الجزيرة!

تبادل الوجوه

١ اطلب من الفتيات الوقوف في دائرة. ستبدأ فتاة واحدة.
٢ سوف تعمل وجها أو حركة على جارتها التي في يمينها. الجارة تعمل نفس الوجه والحركة للفتاة.
٣ ثم تتحول إلى جارتها على اليمين وتعمل وجها / حركة مختلفة.
٤ هذه الجارة تعمل نفس الوجه والحركة للفتاة وبعد ذلك تعمل وجها / حركة مختلفة لجارتها على اليمين.
٥ سوف تستمر اللعبة حتى تعمل جميع الفتيات الوجوه أو الحركات

نصيحة الميسر: يمكنك القيام بذلك مرتين أو أكثر، حتى تتسنى للفتيات ان يكن أفضل في اللعبة.

اعطني الخبز

١ اسأل الفتيات الوقوف في دائرة
٢ فتاة تبدأ بالقول إلى جارتها 'هل لديكم خبز؟
٣ والجارة ترد بالقول "ماذا قلت؟"
٤ الفتاة تجيب بالقول "احضري لي خبزا"
٥ وسيفعلن ذلك بقولها بصوت عال، الصراخ، بصوت منخفض، بالطريقة التي يحبن أن يقلنها لجعلها مسلية.

الاستماع إلى كلماتي، ليس يدي

١ اشرح للمجموعة انك سوف تطلبين منهن الاشارة الى اجزاء من الجسم.

٢ وينبغي أن يشرن إليها بأسرع ما يمكن.

٣ وضحي لهن أنك قد تذكرين جزءا معينا من الجسم ولكن تشيرين إلى جزء آخر للتشويش عليهن.
اطلب منهن أن يشيرو إلى ما تطلبي منهن بالقول وليس ما تشيري اليه بيدك لذا عليهن الاستماع إلى الكلمات فقط!

٤ المس رأسك
المس كتفك
المس ساقك
المس أنفك
المس أذنك
إلخ.

السيدة سهى

نصيحة الميسر: الحيلة هي ، يجب على جميع الفتيات قول هذه الجمل أثناء تغطيتهن أسنانهن

١ اطلب من الفتيات الوقوف في دائرة

٢ اشرح للفتاة الأولى أن تقول الجملة التالية إلى الفتاة على يمينها:
"عفوا يا صديقتي، هل رأيت السيدة سهى"

٣ الفتاة على يمينها يجب أن تجيب،
لا، أنا لم ارها، اسمحي لي أن اسأل جارتي

٤ تتحول إلى الفتاة على يمينها، وتسأل نفس السؤال
"عفوا يا صديقتي، هل رأيت السيدة سهى"

٥ والفتاة تجيب بنفس الطريقة ،
لا، أنا لم ارها، اسمحي لي أن اسأل جارتي

٦ هذا يستمر حتى تشارك كل فتاة.

لعبة الحيوان

المواد: ورقة صغيرة، قلم

١ اختيار ٣-٤ الحيوانات (اعتمادا على حجم المجموعة)، وكتابة اسم حيوان واحد على كل قصاصة من الورق (أو رسم الصورة إذا كانت الفتيات لا يستطعن القراءة).

٢ إعطاء قطعة واحدة من الورق لكل فتاة. اطلب من الفتيات قراءة (أو النظر في الصورة) على الورقة التي منحت لها.

٣ أعطهن دقيقة لمعالجة هذا الأمر والتفكير في الصوت الذي يصدره هذا الحيوان. إذا اختلط الامر عليهن فيمكنك مساعدتهن من خلال الهمس في آذانهن.

٤ أخبريهن أن بعد العد إلى ثلاثة يجب عليهن جميعا اصدار صوت الحيوان، والعثور على غيرهن من الفتيات اللاتي يصدرن نفس الأصوات مثلهن.

٥ المجموعة التي تعثر على بعضها بشكل أسرع، تفوز.

من هي الزعيمة؟

١ اطلب من الفتيات الوقوف في دائرة. اشرح أنه سيتم الطلب من فتاة واحدة مغادرة القاعة وسيتم اختيار فتاة واحدة في الغرفة كزعيمة.

٢ على الزعيمة القيام بسلسلة من الإجراءات، مثل التصفيق او ضرب الارض بالقدم او الرقص الخ التي يتم تقليدها من قبل المجموعة بأكملها.

٣ عندما تعود المتطوعة مرة أخرى إلى الغرفة، سوف تقف في منتصف الدائرة وتحاول تخمين من التي تقود المجموعة لاداء الحركات.

٤ ستحاول المجموعة ان لا تنظر الى الزعيمة مما يجعل من الصعب على الفتاة أن تخمن من هي الزعيمة يجب أن تغير الحركات باستمرار لكن دون ان تنكشف.

٥ عندما تكشف المتطوعة الزعيمة بشكل صحيح فستنضم إلى الدائرة.

٦ فتاة جديدة يمكن أن تتطوع لمغادرة القاعة بعد أن تذهب يمكن اختيار فتاة جديدة كزعيمة.

خفيفة كالريشة، ثقيلة كالصخرة

نصيحة الميسر: قبل القيام بهذه النشاط، قومي بقراءة الملاحظة الارشادية بشأن فعاليات الخيال.

١ اطلبي من الفتيات ان يجعلن الريشة تسقط أمامهم ومراقبتها، ثم اطلب منهن جعلها تطير مرة أخرى ثم نفخها من تحت ومحاولة عدم جعلها تقع على الأرض لمدة دقيقة.

٢ ثم اطلب من الفتيات التجول وأن يشعرن خفيفات تماما كما الريشة. ثم أقترح شيئا آخر خفيف جدا مثل قطعة من الورق واطلب منهن أن يطرن مثل قطعة الورق.

٣ ثم اسألي إذا كان أي شخص يريد أن يقترح شيئا آخر (بالون)، والاستمرار بالتجول حول الغرفة. أقترحي ان يتحركن الآن كما انهن جميعا اوشحة.

٤ أقترح الأشياء الأثقل والأثقل، واطلب من الفتيات إعطاء الأفكار في كل مرة. قد تقترح الطائرات، الفشار، كرات القفز، الغراء، وعجلة، قطعة من الخشب، شجرة في مهب الريح، حجر كبير، وأخيرا صخرة ثقيلة كبيرة لدرجة أنها لا يمكن أن تتحرك اكثر.

٥ عندما تكون جميع الفتيات جامدات كالصخرة (يتخذن وضع الصخور) ، قولي لهن أن يشعرن كم هن ثقيلات ثم أقترحي لهن البدء بالتحرك للخروج من هذا الشعور يعدن إلى انفسهن ويحركن أصابعهن ببطء ، اليدين، الذراعين، القدمين، الساقين وهلم جرا. ثم قولي لهم ان يمددن كامل جسدهم في كافة الاتجاهات

المشي على أنماط مختلفة

نصيحة الميسر: قبل القيام بهذه النشاط، قومي بقراءة الملاحظة الارشادية بشأن فعاليات الخيال. اطلب من الفتيات خلع أحذيتهن وجواريبهن كي يشعرن بالأرض بأقدامهن.

١ اطلبي منهن ان يبدأن بالمشي في دائرة. ثم قولي للفتيات أن يتصورن انهن يمشين على أنماط مختلفة من الأرض ، على الرمال، على الرمال الساخنة، ثم في الماء، ومرة أخرى على الرمل، على الحجارة، الطين، الثلج، الورق، القماش، والفرش، الخ

٢ أثناء أداء التمرين، اطلب من الفتيات اقتراح أنماط مختلفة من الأرض / المواد أو الأشياء التي يستطعن المشي عليها. تقليد الحركة مع كل الجسم كما لو كن يسرن حقا على الرمال الساخنة جدا، والقفز على سبيل المثال.

٣ اظهار الإحساس بالارتياح عند المشي في الماء أو على الأشياء الطرية، أو الإحساس بالانزعاج عندما يمشين على الحجارة.

٤ إنهاء الممارسة بمفارش، أو مع شيء لين وممتع، قبل أن يعدن إلى حيث هن والشعور بالأرض مرة أخرى.

عصير البرتقال

نصيحة الميسر: تمرين التمطي للاسترخاء

قولي للفتيات ان يمددن أذراعهن عاليا للوصول إلى البرتقال في الشجرة.

١ اطلب منهن وضع البرتقال في السلة الخاصة بهن (سوف يفعلن ذلك ثلاث مرات - امتداد).

٢ للمرة الثالثة، وسوف يصنعن عصير البرتقال.

٣ هنا، سوف يهرسن البرتقال بأيديهن بينما ينحنين على السلة.

٤ ويمكن أن يفعلن ذلك مع الأغنية التالية:

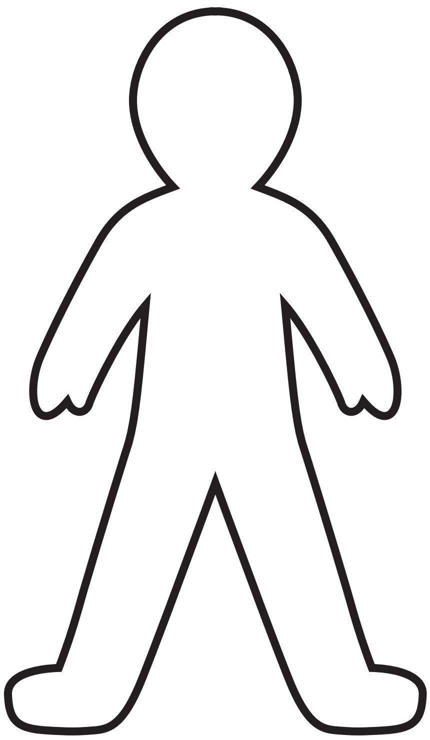
"اقطفي البرتقالة
ضعيها في سلتك
اقطفي البرتقالة
ضعيها في سلتك
اقطفي البرتقالة
ضعيها في سلتك
اصنعي عصير البرتقال

أدوات الرصد

يمكن استخدام هذه الادوات لرصد التقدم المحرز في هذا الدليل بالاضافة الى انظمة الرصد والتقييم الموجودة لديكم.

المرحلة	أداة	الصفحة
قبل	أداة التنفيذ	
	أداة التغيير	
خلال	أداة التغذية الراجعة للجلسة	
	ورقة الحضور	
بعد	أداة التقييم	
	أداة التنفيذ	
	أداة التغيير	
	أداة المجتمع	

اداة التغيير



أداة ك: ملاحظة دليل أداة التغيير:

خطوة ١: انا

يجب أن تكتب الفتيات اسمهن ويكون لديهن رمز على ورقة (سوف تستخدم هذا الاسم / الرمز في نهاية البرنامج، لذلك هن بحاجة إلى أن يتذكرنه).

- استخدام الاقلام الملونة، يمكن للفتيات تزيين 'الصورة التي تمثلهن":
  - يمكن رسم تعابير الوجه لإظهار شعورهن
  - يمكن استخدام الألوان المفضلة لديهن لملابسهن

الخطوة ٢: أشخاص أثق بهم

- حول الصورة اجعلي الفتيات ترسم الأشخاص الذين يمكنهن الوثوق بهم، من ألاقارب و الأصدقاء و الأسرة الخ وإذا كن قادرات على الكتابة، يمكنهن أن يكتبن من هم هؤلاء الاشخاص و إن لم يكن، فيمكنهن مجرد رسمهن.
- يمكنك أن تقول: "كل منا لديه الناس والأشياء التي يمكن أن تساعدنا، دعونا نضع هؤلاء الناس في جميع أنحاء صورتنا الرمزية".

الخطوة ٣: ما الذي يمكنني فعله

- رسم أو كتابة أشياء انت جيدة فيها - مهاراتك، مواهبك وصفاتك
- يمكن أن تكون هذه الأشياء التي تفخرين بها أو الأشياء التي قال لك الناس أنك تفعليها بشكل جيد..
- يمكن أن تتعلق هذه بالطريقة التي تتصرفين بها مع أشخاص آخرين.

أداة ل: أداة التغذية الراجعة للجلسة

اداة ملاحظات الجلسة

اسم الموضوع:

اقتراحات لتكييف الاداة	ما لم ينجح	ما نجح
• هل عليك إعادة صياغة الملاحظات الارشادية؟ • هل كان عليك تغيير بعض الأنشطة ؟ • هل كان عليك إضافة / إزالة بعض المعلومات لأن الفتيات لم يفهمنها؟ • يرجى تقديم تفاصيل عن كيف / ماذا فعلت.	• هل كانت هناك أنشطة وجدتها الفتيات مربكة أو كانت غير مريحة للمشاركة فيها؟ • هل كانت هناك بعض المعلومات التي كانت من الصعب على الفتيات فهمها أو الوصول اليها؟ • هل كانت الملاحظات الإرشادية مربكة وصعبة للمتابعة؟	• هل كانت هناك فعاليات استجابت الفتيات إليها حقا؟ • هل كانت هناك بعض المعلومات التي وجدتها الفتيات مفيدة حقا ؟ • هل كانت الملاحظات الإرشادية واضحة وسهلة المتابعة؟
٣	٢	١

أداة م: ورقة الحضور المقترحة:

المركز / المساحة (مساحة صديقة للطفل، مساحة صديقة للشباب، مركز النساء وما إلى ذلك)	
الموقع مخيم أو خارج المخيمات	
الفئة العمرية (اكبر / اصغر)	

	الاسم	العمر	المدرسة	المجتمع	الحالة الاجتماعية	أطفال / الحوامل؟	الحصول على الموارد المالية؟	العيش مع أحد الوالدين أو كليهما، عائلة ترأسها امرأة، زوج؟	كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المنزل؟	كم عدد الأشخاص الذين يعملون في المنزل؟
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

حضور الفتيات المراهقات للمناهج									
الاسم	الجلسة ١ (الموضوع)	الجلسة ٢ (الموضوع)	الجلسة ٣ (الموضوع)	الجلسة ٤ (الموضوع)	الجلسة ٥ (الموضوع)	الجلسة ٦ (الموضوع)	الجلسة ٧ (الموضوع)	الجلسة ٨ (الموضوع)	الجلسة (xx)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

أداة ن : أداة المجتمع

١. في أي مرحلة كنت عندما بدءت في استراتيجيات المشاركة المجتمعية - قبل استخدام هذا الدليل (أي تحديد صناع القرار وبناء الثقة وما إلى ذلك)؟
٢. في أي مرحلة وصلت في مشاركة المجتمع المحلي في نهاية استخدامك الدليل؟
٣. ما هي المعلومات التي نجحتم في تطبيقها وماذا كانت النتيجة؟
٤. ٤ما هي المعلومات التي فقدت وأين كنتم بحاجة الى المزيد من الدعم؟
٥. هل واجهتم أية تحديات في المجتمع؟
٦. هل تلقيتم أي دعم من أفراد المجتمع؟
٧. هل وصلتم إلى فتيات مراهقات أكثر نتيجة الاستراتيجيات المستخدمة؟
٨. ما هي ردود من المجتمع على الاستراتيجيات المدرجة في الدليل؟
٩. ما هي مقترحاتك لتحسين استراتيجيات المشاركة المجتمعية لاضافتها الى الدليل ؟
١٠ هل لديك حاليا استراتيجيات قائمة للمشاركة المجتمعية بحيث تراها أكثر فعالية؟

المصادر

صفحة المصادر:

- Abaad & UNICEF: My body, what happens at puberty: https://www.youtube.com/watch?v=Z5SdRIq238k
- Adolescent Kit for Expression and Innovation: http://adolescentkit.org/about-the-kit-2/
- AGEP: Financial Education
- AGEP: Health and Life Skills Curriculum: http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2013PGY_HealthLifeSkills_AGEP.pdf
- Arab Women Speak Out: A Training Manual for Self Empowerment by Bushra Jabre
- Caring for Child Survivors of Sexual Assault Guidelines: International Rescue Committee and UNICEF
- Child marriage guidance note Iraq https://www.humanitarianresponse.info/en/operations/iraq/document/child-marriage-guidance-note-2015
- COMPASS: Protection through Positive Parenting and Caretaking Manual for Pakistan: international Rescue Committee
- Girl-Centered Program Design: A Toolkit to Develop, Strengthen and Expand Adolescent Girls Programs http://www.popcouncil.org/research/girl-centered-program-design-a-toolkit-to-develop-strengthen-and-expand-ado
- Girl Hub: Girl Safety Toolkit http://www.girleffect.org/media?id=3050
- I'm Here: Adolescent Girls in Emergencies: https://www.womensrefugeecommission.org/resources/document/1078-i-m-here-report-final-pdf
- IRC: Syrian Refugee Girls Speak Out on Forced Marriage https://www.youtube.com/watch?v=ZKRDOZIX0Hk
- Menstrupedia http://menstrupedia.com/articles/physiology/cycle-phases
- Partners and Allies: Toolkit for Meaningful Adolescent Girl Engagement http://coalitionforadolescentgirls.org/wp-content/uploads/12/2015/CAGPartnersandAlliesToolKit_10.compressed.pdf
- Save the Children SRHR Toolkit guide for facilitators: http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/information_guide.pdf
- The Girl Effect: The Clock is Ticking https://www.youtube.com/watch?v=1e8xgF0JtVg
- UNFPA Adolescent Sexual and Reproductive Health Toolkit for Humanitarian Settings http://www.unfpa.org/publications/adolescent-sexual-and-reproductive-health-toolkit-humanitarian-settings



unicef

NORWEGIAN MINISTRY
OF FOREIGN AFFAIRS

UNFPA